దంతాలు - ఆరోగ్యం



డా॥ కె.ఎల్.వి. ప్రసాద్

దంతాలు - ఆరోగ్యం

ద్వితీయ ముద్రణ

రచయిత :

డా॥ కె.ఎల్.వి. ప్రసాద్

సీనియర్ దంత వైద్యులు

సంరక్ష పబ్లికేషన్స్

24-7-322/5, సహృదయ మార్గ్
రామకృష్ణా కాలని, ఆర్ ఇ సి పోస్ట్,
హన్మకొండ - 506 004

DANTALU - AAROGYAM - TELUGU

Written by : Dr. K.L.V. PRASAD

Copies : 1000

First Edition : September 1996
Second Edition : 2002

Price . **Rs. 50-00**

For Copies :

1) **Smt. K. Aruna Kumari**
   Samraksha Publications,
   24-7-322/5 Sahridaya Marg
   Ramakrushna Colony, R.E.C Post
   Hanamkonda - 506 004

2) **Vishalandhra Book House - All Branches**

3) **Higin Bathams - All Branches**

4) **Book Bird, Publishers & Book Sellers**
   Opp : Head Post Office
   Hanamkonda - 506 001.

5) **Kura Buchaiah & Sons**
   Station Road, Jangaon - 506 167.

Printed :
DEEPTI PRINTERS
Lashkar Bazar Hanamkonda
Phone : 577519

అంకితం

నాకు

పునర్జన్మనిచ్చిన

పుణ్య దంపతులు

అన్నయ్య - కె.కె. మీనన్

వదిన - కె. శిరోరత్నం గార్లకు

ఆత్మీయంగా

- రచయిత

ముందుమాట

'దంతాలు-ఆనందానికి, అందానికి వాకిళ్ళు' - ఇందులో సందేహం లేదు అయితే ఆ అందాలని ఎలా కాపాడుకోవాలో, ఆనందాలని ఎదమరచి ఎలా పొందాలో ఎందరికో తెలియదు. అందుకనే కొందరు దగ్గరికి వస్తేనే, నోరు విప్పితేనే దూరంగా పారిపోవాలనిపిస్తుంది. దానికి కారణం వారికి దంతరక్షణ తెలియకపోవడమే.

ఈనాడు ఆరోగ్యం విషయంలో ఆసక్తి పెరిగింది. విషయాలు తెలుసుకోవాలని, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని తహతహ ఉంది. అందులోనూ దంతరక్షణ గురించి, దంత సౌభాగ్యం గురించి మరింత ఉంది. అందుకే దంత సౌభాగ్యం గురించి జన సామాన్యానికి తెలియబరచవలసిన అవసరం ఉంది. ఈ దిశలో కృషి చేస్తున్న డా కె యల్.వి. ప్రసాద్ గారు చేస్తున్నదెంతో అభినందనీయము దంతరక్షణ గురించి తెలుసుకోవాలనుకోగానే మనసులో మెదిలేది డా కె.యల్.వి ప్రసాద్ గారు, వారి రచనలే.

అతడంత అపార అభిమానాన్ని సంపాదించిన డా కె యల్ వి. ప్రసాద్ గారి కలం నుండి వెలువడిన మరొక వైజ్ఞానిక గ్రంథం - 'దంతాలు-ఆరోగ్యం'. ఇందులో ఎంతో విలువైన సమాచారం ఉంది.

పళ్ళు ఎలా వస్తాయి, పళ్ళు ఎందుకు పుచ్చుతాయి, పుచ్చిన పళ్ళకి ఏం చేయాలి, పన్ను తీయించుకుంటే కంటికి నష్టమా, నోటికి దుర్వాసన ఎందుకు వస్తుంది, పళ్ళు జివ్వుమంటాయి ఎందుకని? ఊడినపన్ను అతకవచ్చా? ఎత్తుపళ్ళని సరిదిద్దటమెలా, చిగుళ్ళవ్యాధులని నివారించటమెలా దంతాలకి కూడా కేన్సరు వస్తుందా, కొన్ని రకాల వృత్తులు దంత వ్యాధులకి కారణమవుతాయా, ఆహారం దంత వ్యాధుల నివారణకు ఎంతవరకు తోడ్పడుతుంది, దంత వ్యాధులకి ఆధునిక చికిత్సకు ఏమిటి, దంత వైద్యంలో స్పెషలిస్టులు ఎన్నిరకాలు ఉన్నారు - ఇలా ఎన్నో విషయాలు ఈ గ్రంథంలో సుబోధకంగా వివరించారు దంతవ్యాధుల విషయంలో 'దంతాలు-ఆరోగ్యం' పుస్తకం ఎన్‌సైక్లోపిడియాగా చెప్పవచ్చు. ఇంత చక్కని గ్రంథం రచించిన డా కె యల్.వి. ప్రసాద్ ఎంతో అభినందనీయులు

ఈ గ్రంథంలో దంత వ్యాధులు గురించి, చికిత్స గురించి వివరించిన తీరు అందరినీ ఆకట్టుకుంటుంది. చక్కగా విసుగు కలిగించకుండా ఆద్యంతం ఆసక్తిదాయకంగా ముందుకు సాగిపోతుంది

డా కె.యల్.వి ప్రసాద్ నైపుణ్యం కలిగిన డాక్టరే కాకుండా చక్కని రచయిత కూడా. వారి కలం నుండి మరెన్నో వైజ్ఞానిక గ్రంథాలు వెలువడాలని, అందరికి వైద్య విజ్ఞానాన్ని పంచాలని మనసారా ఆకాంక్షిస్తూ-

- డా। సమరం

ద్వితీయ ముద్రణతో మీ ముందు

దంతవైద్య విజ్ఞానాన్ని సామాన్య పాఠక లోకానికి అందించే తొలి ప్రయత్నంలో విశాలాంధ్ర పబ్లికేషన్స్ హైద్రాబాద్ వారు ఈ 'దంతాలు-ఆరోగ్యం' పుస్తకాన్ని ప్రచురించి నన్ను ఎంతగానో ప్రోత్సహించారు. డా॥ సమరం వంటి వైద్య విజ్ఞాన ప్రచార రచయితలు పుస్తకానికి ముందుమాట వ్రాసి, ముమ్ముందుకు కొనసాగమని వెన్నుతట్టారు అన్నింటికి మించి, రాష్ట్రంలోని పాఠకులే కాకుండా ఇతర రాష్ట్రాల, విదేశాల పాఠకులు కూడా ఈ పుస్తకాన్ని శ్రద్ధగా చదివి ఎంతగానో ఆదరించినారు. ఆ ఆదరణే నన్ను తిరిగి ఈ పుస్తకాన్ని స్వయంగా ముద్రించడానికి ప్రోత్సహించింది పుస్తక ముద్రణ గురించి చెప్పగానే ఆత్మీయ మిత్రులు దర్భశయనం శేషాచార్య, దీప్తి ప్రింటర్స్ అధిపతి శ్రీ యం కృష్ణ గార్లు, కార్యక్రమానికి ఉపక్రమింప జేశారు ఆర్థిక వనరులు సమకూర్చడానికి, మా యింటి ఆర్థిక మంత్రి నా శ్రీమతి అరుణ, పచ్చజండా ఊపి నన్ను ముందుకు నడిపించింది. ఈ పుస్తక రూపకల్పనలో అనేక మంది వైద్య మిత్రుల సహకారం ఉంది. వీటన్నింటికి తోడు, ఆకాశవాణి మిత్రులు శ్రీ జయపాల్ రెడ్డి, రాంబాబు గార్ల ఆత్మీయ బలం కూడా ఉంది. వీరందరికి నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

వైద్య పరంగాను, సాంకేతిక పరంగాను, పరికరాల పరంగాను, చికిత్సాపరంగాను ఉపయోగించే "మెటీరియల్స్" పరంగాను, దంతవైద్య రంగంలో రోజురోజుకి ఎన్నో మార్పులు వస్తున్నాయి పాశ్చాత్య దేశాలకు ధీటుగా మన దేశంలో **కూడ** అధునిక దంతవైద్య విధానాలు అందుబాటులోనికి వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో, ద్వితీయ ముద్రణలో అనేక మార్పులు-చేర్పులు చేయడం జరిగింది. ఎప్పటిలానే తెలుగు పాఠకలోకం ఈ పుస్తకాన్ని ఆదరిస్తుందనే ప్రగాఢ విశ్వాసంతో ..

డా॥ కె ఎల్ వి. ప్రసాద్
సీనియర్ డెంటల్ సర్జన్

సంరక్ష దంత వైద్యశాల
హన్మకొండ - 506 001

విషయక్రమం

పళ్ళు ఎట్లా పుడ్తాయి

నవమాసాలు గర్భాన్ని మోసిన స్త్రీ ఎప్పుడు ప్రసవం అవుతుందా? ఎప్పుడు తల్లినవుదామా? అని రాబోయే తన పునర్జన్మను ఊహించుకొంటూ ఉంటుంది పుట్టిన బిడ్డను మురిపెంగా చూసుకోవడం అనురాగంతో ఆనందంతో బిడ్డకు స్తన్యమిచ్చి సంతోష సంబరంలో మునిగి పోవడం స్త్రీ జీవితంలో మరుపురాని మధుర ఘట్టాలు



పంటి లోపలి భాగాలు

1 ఎనామిల్

2 డెంటిన్

3 మెద

4 చిగురు

5 పల్ప్‌కుహరం

6 సిమ్మెంటం

7 పెరియోడాంటల్ పొర

8 ఎముక భాగం

బిడ్డ పెరుగుతున్నకొద్దీ ఆ బిడ్డ ఎదుగుదలలో వచ్చే ప్రతి మార్పును మధురాతి మధురంగా గమనిస్తుంటుంది ప్రతి తల్లి ఎ తల్లికయినా తండ్రికయినా బిడ్డలోని ఈ మార్పులు ఆనందాన్ని కలుగజేస్తాయి ఇట్లా-పుట్టిన తరువాత బిడ్డలో కన్పించే మార్పులలో బిడ్డ దవుడలలో పళ్ళు రావడం కూడా ప్రధానంగానే చెప్పవలసి ఉంటుంది ఎందుచేతనంటే బిడ్డ తల్లి స్తన్యం మరచిన తరువాత తన శరీరము శరీరంలోని అవయవాలు అవయవ భాగాలు ఎదగడానికి సరిపడ తీసుకోవలసిన ఆహారపదార్థాల జాబితాలో ఘన పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి తరువాత జీవితంలో ఈ ఘన ఆహార పదార్థాలే ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి కదా మరి ఇలాంటి ఘన ఆహార పదార్థాలను క్షుణ్ణంగా నమిలి సులభంగా జీర్ణం చేసుకొనడానికి పళ్ళు (దంతాలు) అవసరం అంతా-యింతా కాదు అందుచేత పిల్లల దవుడల్లో పళ్ళు రావడం తల్లి దండ్రులకు బంధు మిత్రులకు ఆనందకరమైన విషయమే అవుతుంది

నిజానికి స్త్రీ-పురుషుల కలయిక వలన స్త్రీ గర్భం ధరించి పిండరూపం దాల్చినపుడు పిండం ప్రాథమిక దశలోనే పంటికి సంబంధించిన రూపకల్పన జరుగుతుంది పంటి మొగ్గల (టూత్‌బడ్స్) ఏర్పాటు అప్పుడే ప్రారంభమయిపోతుంది పిండం వివిధ రూపాంతరాలు చెంది బిడ్డ రూపం చెంది గర్భంలో తొమ్మిది నెలల వయసు దాటాక

యీ భూ ప్రపంచంలోనికి ప్రవేశించే సమయానికే పసిబిడ్డ దవుడల లోపల పళ్ళు తమ స్థానాన్ని ఏర్పరచుకొని ఉంటాయి శరీరంలో అన్ని భాగాలతోపాటు దవుడల్లో ఇవి కూడా ఎదుగుతూ ఒక పద్ధతి ప్రకారం ఒక్కో వయస్సులో ఒక్కో పన్ను దవుడలోపలి భాగం నుండి చిగురును చీల్చుకొని బయటకు వస్తుంది చిగురును చీల్చుకొని దవుడ నుండి పన్ను బయటకు రావడాన్నే పన్ను రావడం లేక టూత్ యిరప్షన్ అంటారు

సాధారణంగా ఎక్కువ శాతం పిల్లలు పళ్ళు వచ్చే గుణాన్ని కలిగి వుంటారు వీటిలో మొదట పాలపళ్ళు వచ్చి తగిన వయస్సులో ఇవిరాలిపోయి శాశ్వత దంతాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది కాని అతి తక్కువ శాతం పిల్లల్లో తమ తల్లిదండ్రుల పరంగాగాని తమ పూర్వీకులయిన తాత-ముత్తాతల పరంగాగాని జన్యు ప్రధాన సమస్యల వలన దవుడలలో పళ్ళురాని పరిస్థితి యేర్పడుతుంది కొంతమందిలో పాలపళ్లు వస్తాయిగాని స్థిర దంతాలు రావు కొంతమందిలో యీ స్థిర దంతాలు పాక్షికంగా మాత్రమే వస్తాయి పిల్లల దవుడల్లో అసలు పళ్ళు రాకపోవడాన్ని అనోడాన్షియా అంటారు ఇలా కాకుండా పాక్షికంగా పళ్ళు వచ్చిన పద్ధతిని పార్షియల్ అనోడాన్షియా అంటారు ఇలా కాకుండా కొంతమంది పిల్లలు పుట్టుకతోనే తమ దవుడల్లో ఒకటి లేక రెండు పళ్ళను కలిగి వుంటారు వీటివల్ల ఎటువంటి ప్రమాదము లేదు ఇవి రాలిపోయిన తరువాత గాని లేదా వీటిని తీసివేసిన తరువాత గాని మళ్ళీ పాలపళ్ళు ఆ తర్వాత స్థిరమైన పళ్ళు వస్తాయి

పంటి రాకడ ఎక్కువ శాతం పిల్లల్లో క్రింది దవుడల్లోనే ప్రారంభమవుతుంది అది కూడా దవుడ మధ్య పన్ను అయి వుంటుంది కొంతమంది పిల్లల్లో వచ్చే మొదటి పన్ను పైదవడకు కూడా చెంది వుండవచ్చు వయస్సును బట్టి ఒక్కొక్క వయస్సులో ఒక్కో పన్ను వచ్చి రెండు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి రెండు దవుడల్లోను కలిసి మొత్తం ఇరవయి పాలపళ్ళు వస్తాయి దవుడల్లో పళ్ళు రావడం సుమారు 5-6 నెలల వయస్సులో ప్రారంభం కావచ్చు

తరువాత ఆరు సంవత్సరాల వయస్సులో స్థిర దంతాలు రావడం ప్రారంభమయి పన్నెండు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి దవుడల్లో జ్ఞాన దంతాలు తప్ప మిగతా ఇరవయి ఎనిమిది పళ్ళు వచ్చేస్తాయి తరువాత 17-25 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో పైదవుడలో కుడి-ఎడమ జ్ఞాన దంతాలు క్రింద దవుడలో కుడి-ఎడమ జ్ఞాన దంతాలు వచ్చి మొత్తం ముప్పయి రెండు పళ్ళతో రెండు దవుడలు దంత సౌందర్యంతో మెరిసిపోతూ ఉంటాయి

దంత సంరక్షణకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి జాగ్రత్తగా ఉండేవారి దవుడల్లోని పళ్ళు బ్రతికినంత కాలం పటిష్ఠంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి విధి నిర్వహణలో తమ వంతు కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిస్తాయి

మానవ జీవితంలో దంతాల అవసరం అంతా-యింతా కాదు అందుకే పిల్లలకి పళ్ళు రావడం మొదలుపెట్టి స్తన్యమిచ్చే తల్లి రొమ్ముని కొరికినా ఎత్తుకున్న తండ్రి భుజాన్ని కొరికినా వారు దానిని ఆనందంగానే భరిస్తారు

పళ్ళు ఎన్ని రకాలు

నిత్య జీవితంలో మనం ఏ పని చేయాలన్నా ప్రతి పనికి ఒక ప్రత్యేక పనిముట్టు వాడతాం ఎ పని కోసం ఎ పని ముట్టువాడాలో ఆ పనిముట్టు వాడినప్పుడే ఆ పనిలోని ఫలితాలు ఫలప్రదంగా ఉండడానికి అవకాశం ఉంటుంది మట్టి త్రవ్వడానికి గునపం త్రవ్విన మట్టిని తీసి గంప కెత్తడానికి పార ఎట్లా ఉపయోగిస్తామో మన శరీరంలోని ప్రతి అంగము - అంగ విభాగము ఒక్కో ప్రత్యేకమైన పనికి నిర్దేశింపబడి ఉంటాయి ఈ కోవకు చెందినవే మన దవుడల్లోని దంతాలు కూడా మన దవుడల్లోని దంతాలు అన్నీ ఒకే మాదిరిగా ఉండక రకరకాలుగా ఉంటాయి రకరకాల రూపాల్లో రకరకాల సైజుల్లో ఉంటాయి అవి చేసే పనిని బట్టి చేయవలసిన పనిని బట్టి వివిధ రూపాల్లో-సైజుల్లో ఇవి రూపకల్పన చేయబడి ఉంటాయి మానవ జీవన విధానానికి అనుగుణంగా జరిగిన వీటి రూపకల్పన ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరంగా చెప్పుకోవచ్చు

మొదట పళ్ళను రెండు ముఖ్యమైన రకాల పళ్ళుగా విభజించవచ్చు మొదటివి పాలపళ్ళు వీటిని డెసిడ్యుయస్ టీత్ అంటారు రెండవ రకానికి చెందినవి - స్థిర దంతాలు వీటిని పర్మనెంట్ టీత్ అంటారు రంగులోను ఆకృతిలోను సంఖ్య లోను స్థిర దంతాలు పాలపళ్ళకు భిన్నంగా ఉంటాయి పాలపళ్ళు మనకు తాత్కాలికంగా ఉపయోగపడేవి స్థిర దంతాలు మాత్రం జీవితాంతం ఉంటాయి పై దవుడకు చెందిన పళ్ళను మాక్జలరి పళ్ళు అని క్రింది దవుడకు చెందిన పళ్ళను మాండిబ్యు పళ్ళు అని అంటారు క్రింది పళ్ళుగాని పై పళ్ళుగాని రచనా పరంగాలార్ తేడాను కలిగి ఉంటాయి తప్ప క్రియాపరంగా ఒకే విధంగా పని చేస్తాయి దెబ్బల తాకిడి సాధారణంగా పై పళ్ళకే ఎక్కువగా ఉంటుంది ప్రమాదాల వల్ల దవుడ విరగడంలో క్రింద దవుడకే ఎక్కువ అవకాశం ఉంది

మనం నోరు తెరవగానే కన్పించేవి ముందరి పళ్ళు ముక్కుకొన తిన్నగా పై దవుడల్లో రెండు పెద్ద పళ్ళు కన్పిస్తాయి ఆ రెంటి మధ్యగా ఒక నిలువురేఖను రెండు దవుడపళ్ళ మధ్యగా ఒక అడ్డురేఖను ఊహించుకొంటే రెండు దవుడలలోని పళ్ళను నాలుగు భాగాలుగా విభజించవచ్చు ఇందులో ఒక భాగంలోని పళ్ళ గురించి తెలుసుకొంటే మిగతా భాగంలోని పళ్ళ గురించి తెలుసుకున్నట్లే ఎందుకంటే పైన క్రింద - కుడి ఎడమ తేడా తప్ప అన్నీ ఒకే రకమయినవి ఉంటాయి సులభంగా అర్థమయ్యే రీతిలో చెప్పడానికి వీటికి ఒక ఫార్ములాను కనుగొనడం జరిగింది దీనిని డెంటల్ ఫార్ములా అంటారు పాలపళ్ళను చిన్నలిపి ఆంగ్ల అక్షరాలలోను స్థిర దంతాలను అంకెలలోను సూచిస్తారు

పాలపళ్ళు :

edcba	abcde
edcba	abcde

సంఖ్యలో రెండు దవుడలలో కలిసి యివి యిరువయి పళ్ళు ఉంటాయి

a = మొదటి కొరుకుడు పన్ను

b = రెండవ (ప్రక్క) కొరుకుడు పన్ను

c = చీల్చేపన్ను

d & e = విసురుడు దంతాలు

పై దంతాలు

కుడి —————┼————— ఎడమ

క్రింది దంతాలు

గమనిక రోగి కుడివైపు వైద్యునికి ఎడమవైపు రోగి ఎడమవైపు వైద్యునికి కుడివైపు అవుతుంది

స్థిర దంతాలు :

87654321	12345678
87654321	12345678

సంఖ్యలో రెండు దవుడలలో కలిసి యివి మొత్తం ముప్పయి రెండు పళ్ళు ఉంటాయి

1 = మొదటి కొరుకుడు పన్ను

2 = రెండవ ప్రక్క కొరుకుడు పన్ను

3 = చీల్చే పన్ను

4 మరియు 5 = చిన్న విసురుడు దంతాలు

6 = మొదటి పెద్ద విసురుడు దంతం

7 = రెండవ పెద్ద విసురుడు దంతం

8 = మూడవ పెద్ద విసురుడు దంతం లేదా జ్ఞాన దంతం

ఇక్కడ గమనించదగిన విశేషం ఎమంటే పాలపళ్ళలో చిన్న చిన్న విసురుడు దంతాలు జ్ఞానదంతాలు ఉండవు

పిల్లల్లో ఆరు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చాక పాలపళ్ళు రాలిపోవడం స్థిరదంతాలు రావడం మొదలవుతుంది అందుచేత పదకొండు సంవత్సరాల లోపు పిల్లల్లో కొన్ని పాలపళ్ళు కొన్ని స్థిర దంతాలు కూడా దవుడల్లో ఉంటాయి అందుచేత రెండు రకాల పళ్ళుగల యీ పరిస్థితిని మిశ్రమ దంతాల పరిస్థితి అంటారు దవుడల్లో మిశ్రమ దంతాలు ఉన్నప్పుడు కొన్ని యిబ్బందులు కలుగుతాయి ఊడిపోయే పళ్ళు చిగురును చీల్చుకొని వచ్చే పళ్ళు ఇటువంటి ఇబ్బందులను కలిగించవచ్చు యౌవనంలో వచ్చే జ్ఞానదంతాలు చాలా శాతం యువతీయువకుల్లో మరిచిపోలేని యిబ్బందులను కలిగిస్తాయి

బిడ్డల దవుడల్లో పళ్ళు రాకడ, తల్లిదండ్రుల హృదయాల్లో ఆనంద కాగడా!

పళ్ళు ఎందుకు

పళ్ళు ఎందుకు? అంటే తోముకోవడానికి అన్నాడట ఒక పెద్దమనిషి ఇదే ప్రశ్న ఒక నిండు యౌవనంలో మిసమిసలాడుతున్న అమ్మాయిని అడిగితే ఆపదలో ఆదుకోవడానికని టక్కున సమాధానమిచ్చిందట అయితే పళ్ళెందుకు? అన్న సమస్యకు పై రెండూ సమాధానాలు కావు అవి సరదాగా చెప్పుకోవడానికి ఉపయోగపడే సమాధానాలు మాత్రమే

అయితే మరి పళ్ళెందుకన్నట్లు పళ్ళు నోటికి ఒక ఆకృతిని కలుగచేస్తాయి శరీరానికి నోరు కోట గుమ్మం లాంటిది కదా ఈ కోట గుమ్మానికి పళ్ళు రక్షకభటులన్న మాట శరీరానికి అవసరమయిన వస్తువులను మాత్రమే యివి నోటిలోనికి పోనిస్తాయి పైగా కసుక్కున కొరికి ఆమోదముద్ర వేసి మరీ లోపలకి పంపిస్తాయి నోటిలో ఉండే డయటీషియన్ లాంటి నాలుక ఆమోదముద్ర పడిన ఆహార పదార్థాలన్నింటికి యిక్కడ మార్గం సుగమం అవుతుంది అయితే నిజానికి చెప్పుకోవలసివస్తే పళ్ళు ఎందుకు? అన్న ప్రశ్నకు యిది కూడా సరయిన సమాధానం కాదు పళ్ళు ముఖ్యంగా మూడు రకాలుగా ఉపయోగపడ్తాయి

1. కొరకడం

కొరకడం అంటే మనుష్యుల్ని, జంతువుల్ని కొరకడం కాదు సుమండి మనం తినే ఆహారపదార్థాలను కొరకడం అన్నమాట మనం తినే ఎటువంటి ఆహార పదార్థమయినా సరిగా కొరకబడితేనే గాని తరువాతి స్థాయి వీలుకాదు అందుచేత యిలా కొరికేపళ్ళను కొరుకుడు పళ్ళు అంటున్నాం ఈ కొరుకుడు పళ్ళు, పై దవుడలో నాలుగు క్రింది దవుడలో నాలుగు ఉంటాయి వీటి సంఖ్యను బట్టి కొరకడం అనే ప్రక్రియకు ఎంత ప్రాముఖ్యం ఉందన్నది తెలుస్తున్నది

2. చీల్చడం :

కొన్ని కొరకలేని వస్తువులను చీల్చవలసి ఉంటుంది అనేక క్రూరమృగాలతో పాటు కుక్క, మనిషి కూడా యీ చీల్చేవాటి జాబితాకు వస్తారు అయితే మనిషికి చీల్చడమే ప్రధానంకాదు మనుష్యుల్లో మాంసాహారులు కూడా ఉన్నారు కనుక చీల్చడానికి అవసరమైన పళ్ళు కూడా మనిషి దవుడ పళ్ళల్లో చేర్చబడినాయి వీటిని 'కెనైన్స్ అంటారు పై దవుడలో రెండు క్రింది దవుడలో రెండు మొత్తం నాలుగు చీల్చే పళ్ళు మనకుంటాయి

3. నమలడం :

మనం నోటిలో పెట్టుకొన్న ఆహార పదార్థాలు కొరికిన తరువాత చీల్చిన తరువాత అవి క్షుణ్ణంగా నమలబడతాయి మనం తీసుకొనే ఆహార పదార్థాలు సరిగా నమలబడకపోతే అవి కడుపులో సరిగా జీర్ణంకావు దీనివల్ల అవి రక్తంగా మారి

శక్తినిచ్చే అవకాశం పోతుంది మనం ఆహారం నోట్లో పెట్టుకున్న తరువాత యీ నమలడం అనేది చాలా ముఖ్యమయిన ప్రక్రియ ఎంతటి ఘన పదార్థమయినా నమలబడిన తరువాత నుజ్జునుజ్జుగా మారి మెత్తగా తయారయి లాలాజలం సహాయంతో అది మ్రింగబడుతుంది ఈ నమిలే ప్రక్రియను పై దవుడలో నాలుగు క్రింది దవుడలో నాలుగు విసురుడు దంతాలు కలిసి పూర్తిచేస్తాయి మిగతా నాలుగు జ్ఞానదంతాలు ఆహార పదర్థాలను నమిలే విషయంలో అంతగా ఉపయోగపడవనే చెప్పాలి అందుచేతనే కట్టుడుపళ్ళల్లో పళ్ళ సంఖ్య యిరవయి ఎనిమిదికే పరిమితమయి ఉంటుంది

ఇక్కడ కొరకడం చీల్చడం నమలడం అన్న అంశాలన్నింటిని కలిపి నమలడం అనే ప్రధాన అంశంగానే చెప్పుకోవాలి దీనినే ఆంగ్లంలో మాస్టికేషన్ అంటారు పళ్ళ ప్రధాన అవసరం నమలడం గానే చెప్పుకొని తీరాలి

తరువాత పళ్ళ ముఖ్యమైన అవసరం పద ఉచ్ఛారణ దీనినే ఆంగ్లంలో ఫొనేషన్ అంటారు కొన్ని పదాలను కేవలం దంతాలతోనే ఉచ్ఛరించవలసి ఉంటుంది ఈ అక్షరాలను దంత్యాలు అంటారు పళ్ళు లేనివారు మాట్లాడే మాటలకు పళ్ళున్నవారు మాట్లాడే మాటలకు ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంటుంది పళ్ళు లేనివారు మాట్లాడే మాటల్లో స్పష్టతలేక చాలా మట్టుకు మనకు అర్థంకావు అందుచేతనే పళ్ళు కోల్పోయిన ప్రధాన ఉపన్యాసకులు ఉపాధ్యాయులు టీచర్లు సినిమా యాక్టర్లు తక్షణమే కట్టుడుపళ్ళు కట్టించుకుంటారు మాటల్లో స్పష్టత కొరవడితే సమాజంలో నలుగురిలోను తిరగడం కష్టమవుతుంది మానసికంగా కృంగిపోయే పరిస్థితులు కూడా యేర్పడుతుంటాయి అందుచేతనే పళ్ళను పది కాలాలపాటు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవలసిన అవసరం ఉంది

పళ్ళ అవసరాలలో మూడవదిగా చెప్పుకోబడేది అందం అందమయిన ముఖానికి అందమయిన పలువరుస అవసరం కదా ముఖం ఎంత అందంగా ఉన్నా పళ్ళు వికారంగా ఉంటే ఆ అందానికి అర్థంలేదు పళ్ళు లేకుంటే యిక చెప్పవలసిన పని లేదు అందుచేత మన దవుడల్లోని దంతాలు ముఖారవిందానికి అమితంగా తోడ్పడతాయి అందుచేతనే యీ మధ్య యువతి-యువకులతో పాటు నడివయస్సువారు కూడా సౌందర్య దంత వైద్యంవైపు అమితంగా ఆకర్షితులవుతున్నారు

ఇవన్నీ కాకుండా నేర పరిశోధనలో దంతాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తున్నాయి వయస్సును కనుగొనడంలోను వ్యక్తిని గుర్తించడంలోను దంతాలు నేర పరిశోధకులకు చాలా ఉపయోగపడ్డాయి క్లిష్టమయిన నేరాలను సైతం పళ్ళ ద్వారా పరిశోధించడం జరిగింది ఘోరమైన మరణాన్ని పొందిన మాజీ నియంత హిట్లరు అప్పటి పాకిస్థాన్ అధ్యక్షుడు జియా ఉల్ హక్‌ను పళ్ళ ద్వారానే గుర్తించడం జరిగింది అందుచేతనే ఈ విజ్ఞానాన్ని అందించే ఫొరెన్సిక్ ఒడంటాలజి అభివృద్ధి పథంవైపు దూసుకుపోతున్నది

ఈ అంశాలన్నింటిని పరిశీలించిన తరువాత పళ్ళెందుకు? అన్న ప్రశ్న ఎదురయ్యేవాళ్ళు చాలా తక్కువమందే మిగులుతారు

పళ్ళెందుకు పుచ్చి పోతాయి ?

వంకాయలు, బెండ కాయలు ఎందుకు పుచ్చిపోతాయి? అంటే వెంటనే సమాధానం చెప్పగలుగుతాం. ఎందుకంటే పుచ్చినదానికి రంధ్రాలు పడడం, రంధ్రాల నుండి పురుగులు బయటకు రావడం, వంటివి చూచి సస్యరక్షణ సరిగా లేనందున ఆ పంటకు తెగులు వచ్చిందనో, పురుగు పట్టిందనో చెప్పగలుగుతాం.

మరి పళ్ళు ఎందుకు పుచ్చిపోతున్నాయి? అంటే, ఏమి చెప్పగలుగుతాం. పళ్ళు కాయలు పురుగుల వల్ల ఎలా పుచ్చిపోతున్నాయో, మనం దంతాలు కూడా కొన్ని రకాల సూక్ష్మాంగజీవుల వల్ల పుచ్చిపోతున్నాయి. అయితే, ఈ సూక్ష్మాంగజీవులు మన కంటికి కనిపించేవి కానేకావు. కేవలం సూక్షదర్శినితో పరిశీలించినప్పుడు మాత్రమే వీటిని గుర్తించగలుగుతాం.

మరి, ఈ సూక్ష్మాంగజీవులు పళ్ళను ఎట్లా ఆశ్రయిస్తున్నాయి? ఇవి ఎక్కడినుండో వస్తున్నవి కావు. సహజంగానే మన నోటిలో అనేక రకాల బాక్టీరియాలు నివాసం ఉంటాయి. వీటిలో మనకు మిత్రపరమైన బాక్టీరియాలు కొన్నయితే శతృపరమైన బాక్టీరియాలు మరికొన్ని. అనుకూల పరిస్థితులలో, మనకు నష్టాన్ని కలిగించే బాక్టీరియాలు తమ ప్రభావాన్ని పళ్ళమీద చూపిస్తాయి.

మనం నోరు సరిగా శుభ్రం చేసుకొనక పోవడంవల్ల, దంతాలను సరిగా శుభ్రం చేసుకొనక పోవడంవల్ల, మన నోటిలో సహజంగా ఊరే లాలాజలంలో ఉండే జిగటపదార్థం పళ్ళ ఉపరితలాల మీద అతుక్కుని పోతుంది. ఈ పాచి పొరలమీద, మనం తినే ఆహారపదార్థాలకు సంబంధించిన అణువులు కూడా చిక్కుకొని నిల్వ ఉండిపోతాయి. క్రమంగా ఆ పదార్థాలు కుళ్ళిపోతాయి. ఇటువంటి కుళ్ళిన పదార్థాలు, మనకు నష్టం కలిగించే బాక్టీరియాలకు ఆశ్రయంగా మారతాయి. దంతధావన విధానాలు, నోటి పరిశుభ్రత లోపాన్ని బట్టి, ఈ బాక్టీరియాలు కుళ్ళిన పదార్థాల మీద రసాయనిక చర్యలు జరుపుతాయి. ఈచర్యల పర్యావసానంగా, కొన్నిరకాల ఆమ్లాలు ఉత్పత్తి కావడమే కాకుండా, దుర్వాసనను వెదజల్లే వాయువులు కూడా వెలువడతాయి.

ఆమ్లాలలో, అమూల్యమైన పంటి పింగాణిపొరను కరిగించే గుణాన్ని కలిగి వుంటుంది. ఈ గుణాన్నిబట్టి, పంటిపొర క్రమంగా కరుగుతూ చిన్నచిన్న గుంటలు యేర్పడి అవి క్రమంగా పెద్ద రంధ్రాలుగా మారతాయి. ఈ రంధ్రాలలో ఆహారపదార్థాలు మరిన్ని చేరుకొని, బాక్టీరియాల చర్యలు మరింత ఉధృతరూపం దాల్చి, రంధ్రాలు మరింత పెద్దగా మారి క్రమంగా దంతాలు పూర్తిగా నాశనమయ్యే పరిస్థితి యేర్పడుతుంది.

పిప్పి పన్ను వివిధ దశలు



పళ్ళు పుచ్చిపోవడానికి మనం తీసుకొనే కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు త్రాగే పానీయాల ప్రభావం కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది అతుక్కుపోయే గుణం గల అరటిపళ్ళు బిస్కట్లు కేక్‌లు వగైరా పళ్ళల్లో పిప్పి రావడానికి దోహదకారులుగా ఉంటున్నాయి పంచదార అధికంగా గల తీపి పదార్థాలు కూడా పళ్ళు పుచ్చిపోవడానికి సహాయకారులుగా ఉంటున్నాయి చాక్‌లెట్లు స్వీట్లు తిని నోరు పుక్కిలించే అలవాటు లేని పిల్లల్లో-పెద్దల్లో పిప్పిపళ్ళ వ్యాధి అధికంగా ఉంటుంది నిరక్షరాస్యత వల్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్యసూత్రాలు సామాన్య ప్రజానీకానికి తెలియకపోవడం వల్లనే ఇటువంటి పరిస్థితులు యేర్పడుతున్నాయి

పులుపు గుణం గల పానీయాలను అదేపనిగా సేవించే వారిలో కూడా ఆమ్లాల ఉత్పత్తి అధికంగా జరిగి పిప్పి పన్ను వ్యాధి వస్తున్నట్లుగా పరిశోధకులు గుర్తించారు నిమ్మ డిప్పలను పళ్ళతో కరిచిపట్టి అదేపనిగా చీకేవారి విషయంలో కూడా పళ్ళు దెబ్బ తింటున్నట్లు వెల్లడయింది

మన దేశంలోని దావన్‌గిరి బాపూజీ దంత వైద్య కళాశాలలో చిన్న పిల్లల దంత వైద్య నిపుణులుగా పనిచేస్తున్న డా వి వి సుబ్బారెడ్డి బృందం పరిశోధనల ఫలితంగా (జిడా వాల్యూం 65 5/94 - మే) పిల్లల్లో ఆపిల్ పళ్ళ రసం అధికంగా పిప్పి పన్ను వ్యాధిని కలిగించేగుణం కలిగి ఉన్నట్లు తేలింది ఆ తరువాత వరుసగా పైన్ ఆపిల్ (అనాస) పళ్ళరసం మూసంబి పళ్ళరసం చెరుకురసం పాలు ఉన్నాయి వీటన్నింటిని పిప్పికారకాలుగా గుర్తించారు

ఆపిల్ పళ్ళరసంలో గల యిరవయినాలుగు రకాల ఆమ్లాలు ఉన్నట్లు అందులో మేలిక్ ఆమ్లం 95 శాతం సిట్రిక్ ఆమ్లం 3 శాతం ఉన్నట్లు తేలింది అందుచేత ఆహారానికి-ఆహారానికి మధ్య యిటువంటి పళ్ళరసాలు పిల్లలకు ఇవ్వడం కొద్దిగా తగ్గించడం మంచిదని వీరు అభిప్రాయపడ్తున్నారు

వీటికి తోడు పిల్లలు త్రాగే నీటిలోను తినే ఆహార పదార్థాలలోను తగినంత ఫ్లోరిన్ శాతం లేకపోయినా కూడా పిప్పి పళ్ళువచ్చే అవకాశం ఉంది 2 పి పి ఎం. స్థాయికంటే తక్కువ ఫ్లోరిన్ ఉన్నప్పుడు యిటువంటి ఉపద్రవం సంభవించే అవకాశం ఉంది ఈ సాధారణ స్థాయి మించినపుడు మరోరకం సమస్య ఉత్పన్నం అవుతుంది దీనినే ఫ్లోరోసిస్ అంటారు ఈ సమస్యగల పిల్లల పళ్ళల్లో పిప్పిపన్ను వ్యాధి రాదు

నిర్లక్ష్యం విడనాడు ఆరోగ్యానికి పునాది చూడు

పంటి నొప్పి ఎందుకు వస్తుంది

నొప్పులు పలు రకాలుగా ఉంటాయి. తలనొప్పి, నడుంనొప్పి, ఒళ్ళునొప్పులు వగైరా. ఏ నొప్పయినా భరించవచ్చు గాని, పంటి నొప్పిని భరించలేం అంటుంటారు కొంతమంది. పంటినొప్పి ప్రభావం మనిషి మీద ఎంతో ఉన్నప్పటికి ఏ నొప్పకి ఉండే ప్రత్యేకత ఆ నొప్పికి ఉంటుంది. అది అనుభవించినప్పుడు మాత్రమే తెలుస్తుంది. ఇక్కడ వంటినొప్పి ప్రధాన విషయం కనుక, వంటి నొప్పి-దాని తీవ్రత అనుభవించినవారికే తెలుస్తుంది. ఈ నొప్పిని వర్ణించడానికి మాటలు చాలవు.

పన్ను వ్యాధిగ్రస్తం అయినప్పుడు వివిధ స్థాయిల్లో వివిధ రూపాల్లో పంటి నొప్పి వస్తుంది. పంటిని చుట్టి ఉండే చిగురు వాచినా, వ్యాధిగ్రస్తం అయినా కూడా పన్ను నొప్పి వస్తుంది. పంటి నొప్పిని కొందరు పంటి బాధ అంటే, కొందరు పంటి సలుపు అంటారు. ఏ పేరున పిలుచుకున్నా, యీ నొప్పి మనిషికి చికాకును కలిగిస్తుంది. ఏకాగ్రతను దెబ్బతీస్తుంది. ఆహారం నమలలేని పరిస్థితి యేర్పడుతుంది. తద్వారా ఆహారం తీసుకోలేని పరిస్థితి యేర్పడి నీరసం ముంచుకొస్తుంది. అప్పటికప్పుడు పన్ను తీయించుకోవాలన్న ఆరాటం మనలో పెరుగుతుంది.

పిప్పి పన్ను వ్యాధిలో, ప్రారంభదశలో ఎటువంటి నొప్పి మనకు అన్పించదు. అంటే పిప్పి అనేది పింగాణి పొరలో ప్రారంభమైనప్పుడు, మనకు అసలు నొప్పి పుట్టదన్నమాట! ఈ ఎనామిల్ పొరలో, నరాల సరఫరా లేకపోవడమే దీనికి కారణం. స్పర్శ, నొప్పివంటి సంజ్ఞలను మెదడుకు చేరవేసే నాడులు యీ భాగంలో ఉండవన్న మాట! అందుకే నొప్పి తెలీదు. అయితే, వ్యాధి అతి సున్నితమయిన 'పల్ప్‌కుహరం' లోనికి చేరిన తరువాత విపరీతమయిన నొప్పి కలుగుతుంది. ఇక్కడ మెదడుకు సమాచారం అందచేసే నరాల సంఖ్య అధికంగా ఉంటుంది. ఈ భాగంలో 'పల్పయిటిస్' అనే సమస్య యేర్పడి పన్ను విపరీతమైన బాధను కలిగిస్తుంది. ఇది భరించలేని బాధ. సూదులతో గ్రుచ్చినట్లు, కత్తులతో పొడిచినట్లు ఉంటుంది.

తరచుగా బాల్యంలో పిల్లలకు ఆటపాటల్లో పళ్ళకు దెబ్బలు తగలవచ్చు. ఆ సమయంలో మందులువాడడం వల్ల తాత్కాలికంగా ఆ నొప్పి తగ్గిపోతుంది. కాని, కొన్ని నెలల తర్వాతనో సంవత్సరాల తర్వాతనో తిరిగి పంటి నొప్పి ప్రారంభమవుతుంది. పన్ను చచ్చుపడిపోయి పంటి మూలం చివరి భాగాన చీము యేర్పడడమే దీనికి కారణం. పన్ను రంగు కూడా మారిపోతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితులలో ఇటువంటి పళ్ళను తీయించేసుకోవడంగాని, పన్ను పటిష్ఠంగా ఉంటే 'మూలచికిత్స' చేయించుకోవడం గాని అవసరం. లేకుంటే పంటినొప్పి ఎక్కువ కావడమే కాకుండా, చీము తిత్తి యేర్పడి ఆ భాగంలో దవుడ ఎముక కరిగిపోయే అవకాశం ఉంది.

కొందరిలో విరిగిపోయిన పంటి ముక్కలు కొన్నాళ్ళకు, పంటి కురుపులను ఏర్పరచి చిగురు వాచి విపరీతమయిన పంటినొప్పిని కలిగించవచ్చు. ఈ పరిస్థితిలో యిటువంటి పంటి ముక్కలను తక్షణమే తీయించేసుకొనవలసి ఉంటుంది.

మయస్సును బట్టి పళ్ళు అధికంగా అరిగిపోయినప్పుడు, అధికంగా బ్రష్ చేయడం వల్ల పళ్ళు అరిగిపోయినప్పుడు వివిధ కారణాల వల్ల పంటి పైభాగం కరిగిపోయినప్పుడు, పంటిలోపలి నరాలు బయటపడి పంటి నొప్పిని కలిగించడమే కాకుండా, పళ్ళు 'జివ్వు' మని గుంజుతాయి. చల్లని గాలితాకిడి కూడా భరించరానిదై ఉంటుంది. ఇటువంటి పళ్ళకు అవసరాన్ని బట్టి ఫిల్లింగులు చేయించుకోవడం గాని, తీయించుకోవడం గాని చేయాలి. లేకుంటే నిత్యం ఇవి ఇబ్బంది పెడుతూఉంటాయి.

యువతీ యువకులు యౌవన ప్రాంగణంలో అడుగు పెట్టినప్పుడు అంటే సుమారు 17-25 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో, 'జ్ఞానదంతాలు' వస్తాయి. జ్ఞానం సంగతి అలావుంచి, యివి విపరీతమయిన నొప్పిని కలిగిస్తాయి. జ్ఞానదంతాలు వచ్చే వారందరికి పంటి నొప్పి రావాలని లేదు. కాని, 95 శాతం మందిలో, ఆ పంటిచుట్టూ చిగురువాచి, ఆ తర్వాత విపరీతమయిన నొప్పిని పుట్టిస్తాయి,

కట్టుడు పళ్ళు పెట్టుకొనే వారిలో అవి సరిగా వారికి కుదరని సందర్భంలో, వాటి తాకిడి ప్రక్క పళ్ళమీద పడి పంటినొప్పి రావచ్చు ఇటువంటి పరిస్థితులను దంతవైద్యుల దృష్టికి తీసుకొని వచ్చినప్పుడు, వారు ఆ కట్టుడు పళ్ళలోని లోపమున్న భాగాన్ని సరిచేసి యిస్తారు దీనివల్ల అతి త్వరలో పంటినొప్పి మటుమాయమవుతుంది. ఇటువంటి సందర్భాల్లో, కట్టుడుపళ్ళు పెట్టుకొన్న వారందరికి పంటినొప్పి వస్తుందని భావించకూడదు.

ఇదేవిధంగా, పిప్పిపన్ను వ్యాధి ప్రాథమిక స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు, ఆ పళ్ళకు సిమ్మెంటు చేయించుకోవడం ఈనాటి వైద్యం. అయితే సిమెంటు చేయించుకున్న పంటిలో అధికంగా ఉన్న (ఎత్తుగా) సిమ్మెంటును దంత వైద్యులు సరి చేయకపోయినా, ఆ విషయం మనం దంత వైద్యుల దృష్టికి తీసుకొని రాకపోయినా, ఎత్తుగా ఉన్న ఆ సిమ్మెంటు గట్టిపడి పోవడంతో రెండు దవుడల ద్వారా ఉపమోగింపబడే శక్తి (నమలడంద్వారా) అంతా, ఒకే పన్ను మీదపడి, ఆ తర్వాత ఆ పన్ను విపరీతమయిన నొప్పిని కలుగజేస్తుంది. ఇటువంటి వారు వెంటనే దంతవైద్యుని సంప్రదించి, ఆ పంటి ఫిల్లింగును సరిచేయిచుకోవడం ద్వారా పరిస్థితిని చక్కదిద్దుకోవచ్చు.

మనం ఆనందంగా రుచికరమైన భోజనం చేస్తూ, నలుగురితో సంతోషాన్ని పంచుకొంటున్న సమయంలో, అన్నంలోనో, పప్పులోనో రాయి పళ్ళమధ్య పడిందనుకోండి, మర్నాటినుండి ఆ పన్ను పెట్టేబాధ, అంతా-ఇంతా కాదు. అయినా, మందుల ద్వారా వెంటనే ఈ బాధకు ఉపశమనం లభిస్తుంది తరచుగా చాల మందికి ఎదురయ్యే

అనుభవం యిది ముఖ్యంగా హోటళ్ళల్లో మెస్‌లలో తినేవారికి యి అనుభవం తప్పక ఉంటుంది

వీటన్నింటికి భిన్నంగా ఒకోసారి పంటినొప్పి వస్తుంది ఇది ఎక్కడి నుండి వస్తున్నది? ఎందుకు వస్తున్నది? తెలీకుండా ఉంటుంది ఓ క్షణం మెరుపులా వచ్చి మళ్ళీ తగ్గిపోతుంటుంది ఇలాంటి పంటిపోటును భరించలేక చాలా మంది పళ్ళు తీయించుకొంటారు అయినప్పటికీ ఈ నొప్పి వస్తూనే ఉంటుంది ఇది నరాలకు సంబంధించిన కారణం వల్ల వస్తుంది కనుక దానికి చికిత్స జరిగితేనే గాని ఇలాంటి నొప్పి తగ్గదు అవసరాన్ని బట్టి ఇటువంటి బాధితులను న్యూరాలజిష్టు ల దగ్గరకు పంపించవలసిన అవసరం కూడా రావచ్చు

ఇన్ని రకాలుగా పంటినొప్పి వచ్చి మనల్ని యిబ్బందులను పెడ్తుంది వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగితే యిటువంటి నొప్పులను తగ్గించుకోవడం పెద్ద కష్టమైన పనేమికాదు. నాటువైద్యుల వైపు నాటువైద్యం వైపు మనం కన్నెత్తి కూడా చూడకూడదు

పంటినొప్పి పరమార్థం నోటి అపరిశుభ్రత యధార్థం

పుచ్చిన పన్నును ఏం చేయాలి

పుచ్చిన పన్నును ఏం చేయాలి? అంటే వెంటనే ఆ పన్నును తీయించేసుకోవాలని టక్కున సమాధానం యిస్తారు చాలామంది చెవిలో సనరు పోయించుకోవాలని చెబుతారు మరికొందరు మేధావుల్లా ఫోజుపెట్టి ఇవి రెండూ కూడా సరయిన పద్ధతులు కానేకావు అయితే ఒకప్పుడు పుచ్చిన పన్నుకు సులభమయిన వైద్యం పన్నుతీసివేయడమే పన్ను తీయించేసుకొని పంటి బాధ సమసిపోయిన తరువాత పీడా విరగడయిందని సంతృప్తిపడే వారాకాలంలో అప్పటికి అదే అధునిక వైద్యం

అధునిక దంత వైద్యం ఈనాడు దీనికి భిన్నంగా ఉంది పుచ్చిన పన్నుకు వివిధ పద్ధతుల ద్వారా చికిత్సచేసి ఆ పన్నును జీవితాంతం ఆరోగ్యంగా నిలబెట్టడమే యీనాటి ఆధునిక దంత వైద్య లక్ష్యం పన్ను తీయడం దంత వైద్యనిపుణుల గొప్పతనం కాదు ఆ పంటిని ఆరోగ్యంగా నిలబెట్టడమే వారి ప్రతిభకు తార్కాణం

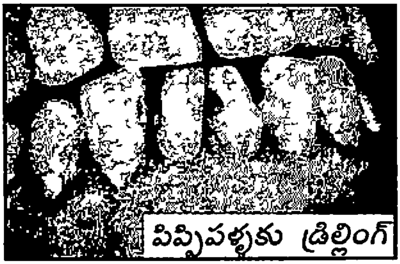
దీనిని బట్టి పుచ్చిన పన్నును ఏం చేయాలి? అంటే ఆ పన్నుకు 'వైద్యం చేయాలి ఈ వైద్యం అనేది పిప్పి-పంటి భాగాలలో ప్రవేశించిన స్థాయిపై ఆధారపడి రకరకాలుగా ఉంటుంది పన్ను తీసివేయడము ఈ వైద్యంలో ఆఖరి అస్త్రంగా మనం భావించాల్సి ఉంటుంది మనిషి ఆరోగ్యరీత్యా పన్ను తీయడం తప్పనిసరి అయినప్పుడు ఆ పన్నును తీయించుకొనక తప్పదు

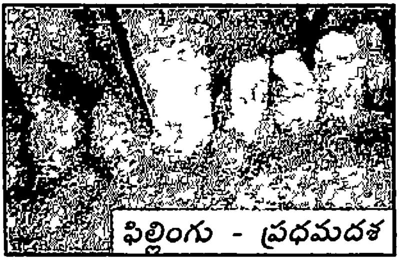
పంటి నిలువుకోతను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించినప్పుడు దానిలో మనకు మూడు ముఖ్యమైన భాగాలు కన్పిస్తాయి మొదటిది ఎనామిల్ (పింగాణిపొర) రెండవది డెంటిన్ మూడవది పల్ప్‌కుహరం ముందే వివరించినట్లుగా పిప్పి పన్ను వ్యాధి ఆయాభాగాలలో ప్రవేశించిన స్థాయిని బట్టి వైద్యం ఆధారపడి ఉంటుంది ఉదాహరణకు పిప్పి పింగాణిపొరలో ఉన్నప్పుడు వైద్యం ఒకలా ఉంటుంది డెంటిన్‌లో ఉంటే యింకోలా ఉంటుంది పల్ప్‌కుహరానికి వ్యాధి చేరితే వైద్యం మరోలా ఉంటుంది పంటిని చూడడం ద్వారాను రోగి అందించిన సమాచారాన్ని బట్టి ఎక్స్-రే ఫొటోల ద్వారాను పంటిలో వ్యాధి స్థాయిని గమనించి అవసరమైన వైద్యం చేస్తారు దంత వైద్యులు కొందరు వ్యాధి గ్రస్తులు, దంత వైద్యులకు వైద్యం విషయంలో స్వాతంత్ర్యం ఇవ్వకుండా తాముచెప్పిన రీతిలో పళ్ళు తీసివేయమని వత్తిడి చేస్తుంటారు తప్పని పరిస్థితులలో వైద్యులకు ఆ పని చేయకతప్పదు

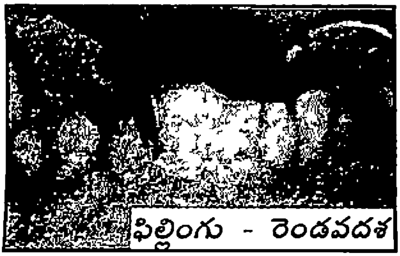
ఎనామిల్-డెంటన్ భాగాలలో పిప్పిపన్ను వ్యాధి యేర్పడినప్పుడు యించుమించు ఒకే రకమైన చికిత్స అవసరం అవుతుంది ఇక్కడ కూడా వ్యాధి ప్రారంభ దశలో ఉంటే

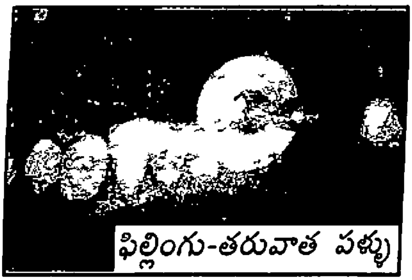
ఒకమాదిరి వైద్యం చిన్నచిన్న రంధ్రాలు ఎర్పడితే మరోరకం వైద్యం రంధ్రాలు మరీ వెడల్పుగా ఎర్పడితే వైద్యం ఇంకో రకంగాను ఉంటుంది ఎ రకం వైద్యం చేయాలన్నది దంతవైద్యులే నిర్ణయిస్తారు ఆ నిర్ణయాలను శిరసావహించవలసిన బాధ్యత వ్యాధి గ్రస్తులమీద ఉంటుంది

పిప్పిపళ్ళు - ఫిల్లింగులు


పిప్పిపళ్ళకు డ్రిల్లింగ్


ఫిల్లింగు - ప్రధమదశ


ఫిల్లింగు - రెండవదశ


ఫిల్లింగు-తరువాత పళ్ళు

ఎనామిల్ భాగంలో చిన్నచిన్న గుంటలు మాదిరి పిప్పి పంటి రంధ్రాలు యేర్పడినట్లయితే యాంత్ర సహాయంతో డ్రిల్లుచేసి పిప్పి భాగాన్ని తొలగించి ఆ

రంధ్రాన్ని ఒక పద్ధతిలో తయారుచేస్తారు. దానిలో సిమ్మెంట్లతో ఫిల్లింగును చేస్తారు. ఆహార పదార్థాలను తినడంలోను నమలడంలోను యివి మామూలు పళ్ళ మాదిరిగానే గట్టిగా, పటిష్ఠంగా ఉంటాయి. నిన్న మొన్నటివరకు యిటువంటి ఫిల్లింగులను చేయడానికి సిల్వర్ అమాల్గం (సిల్వర్‌పొడి+పాదరసం) సిమ్మెంట్లను వాడేవారు. అయితే వీటివల్ల ఆరోగ్యరీత్యా కొన్ని యిబ్బందులు ఉండడం వల్లను, చూడడానికి ప్రత్యేకంగా కన్పించడంవల్లను వీటి వాడకం క్రమంగా తగిస్తూవస్తున్నారు. కొన్ని పాశ్చాత్య దేశాలు వీటి వాడకం తగ్గించి వేయడమే కాకుండా, వీటి వాడకాన్ని నిషేధించడం కూడా జరిగింది

ఇప్పుడు పంటి రంగులోనే కలసిపోగల వివిధ రంగుల్లో ఫిల్లింగ్ సిమ్మెంట్లు వస్తున్నాయి. వీటిని 'కాంపోజిట్ సిమ్మెంటింగ్ మెటీరియల్స్' అంటారు. సామాన్యులకు ఇవి అంతగా అందుబాటులో లేనప్పటికి, మామూలు ప్రజానీకం యీ సిమ్మెంట్లపట్ల బాగా ఆకర్షితులవుతున్నారు. వీటికంటే అత్యున్నత శ్రేణి గల 'లైట్ క్యూరింగ్' సిమ్మెంట్లు ఈనాడు అందుబాటులోనికి వచ్చాయి ఇవి పంటి పదార్థంలో కలిసిపోయినట్లుగా అగుపిస్తాయి. విరిగిన పంటి చివరలను పునరుద్ధరించే విషయంలోను, చిన్నచిన్న పంటి ఖాళీలను పూడ్చివేయడంలోను యివి బాగా ఉపయోగపడ్తాయి, కృత్రిమత్వం ఏ మాత్రం వీటిల్లో కన్పించదు. ఇదికూడా అయినవారికి మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఫిల్లింగ్ మెటేరియల్‌గా చెప్పుకోవచ్చు.

పిప్పి పంటి రంధ్రాలు కాస్త పెద్దవిగా ఉండి లోతుగా ఉన్నపక్షంలో, వీటికి తాత్కాలిక సిమ్మెంట్లతో మాత్రమే ఫిల్లింగ్ చేస్తారు. జింక్-ఆక్సయిడ్-యూజినాల్ పేస్ట్‌గాని, జింక్‌ఫాస్ఫేట్-సిమ్మెంట్‌గాని, తాత్కాలిక ఫిల్లింగులకు వాడతారు. ఈ ఫిల్లింగుల జీవితకాలం కూడా తాత్కాలికంగానే ఉండవచ్చు. ఇటువంటి ఫిల్లింగులు జీవితాంతం నిలిచి ఉన్న సందర్భాలు కూడా లేకపోలేదు, వీటి వరుసలోనే చెప్పుకోదగ్గ ఆధునిక ఫిల్లింగ్ మెటీరియల్స్ "గ్లాస్ అయినోమర్స్" అందుబాటులోనికి వచ్చాయి. పంటి రంధ్రం వెడల్పుగా ఉండి, అంతలోతు లేకుండా, నొప్పి లేకుండా ఉన్నట్లయితే, వీటికి 'ఇన్-లె' ఫిల్లింగులను వాడతారు. వీటి వాడకం కూడా క్రమంగా తగ్గిపోతుందనే చెప్పాలి ఇది ఎనామిల్-డెంటిన్‌లవరకు సంబంధించిన విషయం.

ఇక పిప్పిపన్ను వ్యాధి పంటి లోపలి భాగమైన 'పల్ప్‌కుహరం' చేరినట్లయితే, పంటినొప్పిని బట్టి, చాలమంది ఆ పన్నును తీయించుకోవడానికే ప్రయత్నం చేస్తారు పన్ను గట్టిగా ఉండి మూలభాగంలో ఎటువంటి వ్యాధి లేనట్లు తేలితే, వ్యాధిగ్రస్తుల యిష్టతనుబట్టి, 'మూలచికిత్స' చేయించుకొనే అవకాశం ఉంది. ఈ చికిత్సద్వారా ఆ పంటిని కాపాడుకొనే అవకాశం ఉంది అయితే, మూలచికిత్సకు గురియైన పన్ను తన సహజవర్ణాన్ని కోల్పోయే అవకాశం ఉంది

మూల చికిత్సకు కూడా అనుకూలంగా లేని పళ్ళను తీయించుకొనక తప్పదు. లేనిపక్షంలో, యివి దవుడలో మూల కురుపులు యేర్పడ్డానికి అవకాశం కలిగిస్తాయి. మూల కురుపులు చాల యిబ్బందులను కలిగించడమేగాక, దవుడకు శస్త్ర చికిత్స చేయవలసిన అవసరం కూడా ఉంటుంది.

పన్ను కోల్పోయిన పంటి కుదురు స్థానంలో, పది రోజులలోపు కృత్రిమ దంతాన్ని అమర్చుకోవాలి. ఇలా అమర్చుకోవడం వల్ల ప్రక్క పళ్ళకు హని కలగకుండా ఉండడమేగాక, ఆహరం నమలడానికి, చూడడానికి కూడా బాగుంటుంది.

కృత్రిమ దంతాలు పెట్టించుకొనే విషయంలో చాలమందికి, చాలరకాల అపోహలున్నాయి. ఇవి కేవలం మూఢ నమ్మకాలు మాత్రమే. దంత వైద్యులను సంప్రదించి ఆయా సందేహలకు సరయిన సమాధానం పొందవచ్చు. విషయం తెలిసి-తెలియని బయటివారు చెప్పే విషయాలను నమ్మక, వైద్యుల సలహప్రకారం నడచుకోవడం ఆరోగ్యప్రదం.

పన్ను పుచ్చకుండా చూడు - చచ్చుసలహాలు విడనాడు

పంటినొప్పికి చెవిలో పసరుమందా!

పూర్వ కాలంలో, వైద్య రంగం అంతగా అభివృద్ధి చెందని, అనాగరిక యుగంలో, రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు, రకరకాల ఆకులు, చెట్లు, బెరడ్లు, పసర్లు ఉపయోగించేవారు. ఇవన్ని మనకు అందుబాటులో కన్పిస్తూ పెరిగే మొక్కలు-చెట్లే వీటివల్ల, అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు -కొన్నింటికి తాత్కాలికంగాను, కొన్నింటికి స్థిరంగాను ఉపశమనం లభించేది. ఇప్పటికి కామెర్ల వ్యాధికి ఇటువంటి వైద్యం చేయడం చూస్తూనే ఉన్నాం ఇవి కొంతవరకు ఆమోదింపతగ్గ వైద్య ప్రక్రియలే!

అయితే, గ్రామ ప్రాంతాలలో దంతవైద్యులు అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల, పంటి నొప్పికి పసరు వైద్యం అనివార్యమయింది. అయితే, ఈ వైద్యం కనిపెట్టిన మహనుభావులెవరో గాని, పంటి నొప్పికి పసరు మందు పంటిలో వేయకుండా చెవిలో వేయబూనడం ఆశ్చర్యంగా అన్పిస్తుంది. అంతేకాదు వినడానికి విడ్డూరంగా కూడా ఉంటుంది. కారణం, చెవిలో నుండి ఆ పంటికి గాని, ఆ పంటి రంధ్రానికి గాని ఎటువంటి మార్గం లేకపోవడమే. అయినప్పటికి పల్లెల్లోనే కాక పట్టణాలలో సైతం విద్యావంతులను కూడా యీ విషయంలో నమ్మించ గలుగుతున్నారు నాటువైద్యులు.

కాని, దీనికి సంబంధించి ఎక్కడా సమర్ధనీయమైన వివరణ కన్పించదు. సమర్ధించడానికి ఆధారం ఏముంటుంది కనుక! శాస్త్రీయంగా ఆలోచిస్తే, పిప్పి పన్ను మీద, చెవిలోపాసే పసరుమందు ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపించదు. పైగా చెవి సున్నిత భాగాలమీద చెడు ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. పసర్లలో ఉండే ఘాటుగుణం, చెవి సున్నితభాగాలను చెడగొట్టి, చెవి వినికిడి శక్తిని కోల్పోయే ప్రమాదముంది. వైద్యరీత్యా యిది ఆమోదయోగ్యమైన చికిత్స కానేకాదు. చెవి ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని, జీవితాంతం వినికిడి శక్తిని జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనే నిమిత్తం, చెవిలో ఎటువంటి పసర్లు, పోయించుకోకూడదు. ఇతరులు పోయించకొంటున్నా ఊరుకోకూడదు.

అసలు అటువంటి పసరు పోసే నాటు వైద్యులను జనసంచారానికి దూరంగా తరిమికొట్టాలి. ఈనాడు మనకు అందుబాటులో ఉన్న ఆధునిక దంతవైద్య సౌకర్యాలను చక్కగా వినిమోగించుకోవాలి. గ్రామాలలో పాతుకుపోయి ఉన్న మూఢనమ్మకాలను పారద్రోలే విషయంలో ఆయా ప్రాంతాలలోని విద్యావంతులు, స్వచ్ఛంద సేవాసంస్థలు విశేషమైన కృషి జరపవలసిన అవసరం ఎంతయినా ఉంది.

పంటినొప్పికి చెవిలో పసరయితే, చెవినోరయి నమలుతుంది.

పళ్ళు ఎందుకు తీయించుకోవాలి?

కోపం వచ్చినప్పుడు ఎదుటివారిని 'పళ్ళురాలగొడ్తాను' అనడం మనం వింటుంటాం కాని, పళ్ళు అంత సులభంగా రాలి పోయేవికావు సుమండి. అయితే కొట్టేదెబ్బ అంత పెద్దదయినప్పుడు మాత్రమే పళ్ళు రాల్తాయి ఇదే విధంగా ప్రమాదాలలో, దెబ్బలాటల్లో పళ్ళు రాలిపోతుంటాయి అంటే యివి బలవంతంగా ఊడగొట్టబడ్తాయన్నమాట

ఇలా కాకుండా కొన్ని సందర్భాలలో కొన్ని ప్రాంతాలలో, భూతవైద్యం, చేస్తున్నారన్న నేరంమోపి బలవంతంగా, క్రూరంగా పీకివేసిన సందర్భాలు కూడా మనం వింటుంటాం. ఇవన్నీకూడా ఆ వ్యక్తికి యిష్టం లేకుండా రకరకాల రూపాలలో, రకరకాల పద్ధతుల్లో పళ్ళు ఊడగొట్టడం అన్నమాట. ఆరోగ్యపరంగా యివి ఆమోదయోగ్యపరమైన ప్రక్రియలు కానేకావు.

అయితే, వైద్యరీత్యా అవసరాన్నిబట్టి ఒకోసారి పళ్ళు తీసివేయవలసిన పరిస్థితులు ఎదురవుతుంటాయి. చాలామంది; దంత వైద్యుల సలహామేరకు పన్ను తీయించు కోమంటే అనవసరంగా భయపడ్తుంటారు ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం మేమిటంటే, దంతవైద్యులు అవసరం లేకుండా పళ్ళు తీయించుకోమని సలహాయివ్వరు పళ్ళు తీయించుకొనక పోవడం వల్ల కొంతమందిలో, కొన్ని అనర్ధాలు ముంచుకొచ్చే అవకాశం ఉంది అందుచేత ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో పళ్ళు తీయించుకోవాలన్నది క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవడం అవసరం

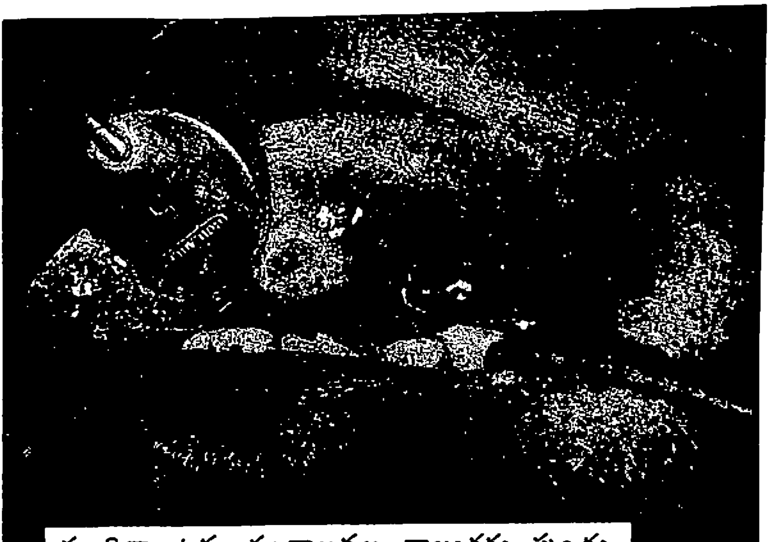
కొంతమంది పిల్లలు పుట్టుకతోనే ఒకటి లేదా రెండు పళ్ళను కలిగి ఉంటారు ఈ పళ్ళు కదులుతున్నట్లయితే, అవి ఊడి, గొంతులో పడి బిడ్డప్రాణం పోయే అవకాశం ఉన్నందున అటువంటి పళ్ళను తీసివేయవలసి ఉంటుంది. అదేవిధంగా ఇవే పళ్ళు బిడ్డకు తల్లి స్తన్యమిచ్చే సమయంలో తల్లి రొమ్ములకు గుచ్చుకొని బాధిస్తున్న సందర్భాలో కూడా , యీ పుట్టుకతో వచ్చిన పళ్ళను తీసివేయవలసి ఉంటుంది ఇలా చేయడంవల్ల రోజులు నెలలు వయస్సున్న పిల్లలకు ఎటువంటి, ఇబ్బందులు ఎదురుకావు ఇక్కడ, యీపళ్ళు తీసివేయడం తప్పనిసరి అన్నమాట

దవుడలో మిశ్రమ దంతాలు ఉన్న సమయంలో కూడా కొన్నిసార్లు కొన్ని పళ్ళను తీయవలసి ఉంటుంది పిల్లలకు ఆరుసంవత్సరాల వయస్సు వచ్చిన తరువాత, పాలపళ్ళు రాలిపోయి వాటి స్థానంలో స్థిరదంతాలు రావలసి ఉంది కాని, కొన్ని పరిస్థితుల వల్ల ఒక్కోసారి, ఊడవలసిన పళ్ళు ఊడకుండా, రావలసిన స్థిరదంతాలు వచ్చేస్తాయి. ఈవిధంగా మనకు పళ్ళు రెండు వరుసల్లో కన్పిస్తాయి ఇవి పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోవడానికి అనుకూలంగా ఉండవు పైగా యీ రెండు వరుసల మధ్య

అహారపదార్థాలు చిక్కుకొని పాయి ఆ ప్రాంతం శుభ్రతకు నోచుకోక, పిల్లల నోటి నుండి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఇటువంటి సమస్య ఉత్పన్నమయినప్పుడు ఊడిపోని పాలపళ్ళను తీసివేయవలసిన అవసరం ఉంటుంది. దీనికి తల్లిదండ్రులు అనవసరంగా భయపడకూడదు. ఇటువంటి పళ్ళు తీయని పక్షంలో, భవిష్యత్తులో పిల్లల పళ్ళు వంకర టింకరగా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

కొన్నిసార్లు పన్నును పోలిన పన్నుగాని, యితరపళ్ళ ఆకృతితో సంబంధంలేని పళ్ళుగాని, దవుడలో అదనంగా వస్తుంటాయి. కొరుకుడు పళ్ళమధ్య గాని, విసురుడు దంతాల ప్రక్కన గాని యిటువంటి అదనపు పళ్ళు వస్తుంటాయి. వీటిని 'సూపర్ న్యూమరి పళ్ళు' అంటారు. వీటి ఉపయోగం తక్కువగా ఉండి ఇబ్బందులను కలిగించడంలో ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయి. ముఖ్యంగా ముందరి కొరుకుడు పళ్ళమధ్య రావడమో, లేకుంటే దవుడలోనే ఉండి, కుడి-ఎడమ పై కొరుకుడు పళ్ళమధ్య ఖాళీ యేర్పరచడమో చేస్తుంటాయి. ఇలా ముందరి పళ్ళమధ్య ఖాళీ యేర్పడడాన్ని 'డయాస్టిమా' అంటారు. అంటే, డయాస్టిమా యేర్పడడానికి అదనపు పళ్ళు కూడా ఒక కారణం అన్నమాట. అందుచేత ఇటువంటి పళ్ళు ఎటువంటి అపోహలకు అనుమానాలకు తావియ్యక తీయించేసుకోవడమే మంచిది..

దెబ్బలు తగిలినప్పుడు, యాక్సిడెంటులు జరిగినప్పుడు పళ్ళకు దెబ్బ తగిలి పళ్లు చిగురుకు సమానంగా విరిగి పోయినప్పుడు ఆ మిగిలి ఉన్న పంటి మూలాన్ని తీయించేసుకోవడమే మంచిది. అదే విధంగా దవుడల్లో చిరకాలంగా మిగిలిపోయిన మొనతేలిన పంటి ముక్కలు, అరిగిపోయిన పళ్ళను వైద్యుల సలహామేరకు తీయించేసుకోవడమే మంచిది. సూదిగాను, మొనతేలి ఉన్న పంటి ముక్కలు ఒక్కోసారి



సూదిగా ఉన్న దంతాలవల్ల నాలుకకు పుండు

నోటిలోని సున్నితమైన బుగ్గ భాగాలను, నాలుక భాగాలను గాయపరిచినప్పుడు పుండ్లు యేర్పడి ఆ తర్వాత ఆ పుండ్లు కాన్సరుగా మారే అవకాశం ఉంది. అందుచేత యిటువంటి పంటిముక్కల విషయంలో కాలాతీతం పనికిరాదు.

ఒక్కోసారి కొంతమందిలో ఒకటిలేక రెండు పళ్ళు దవుడలో పంటి వరుసకు వెలుపలికి వచ్చిఉంటాయి, ఇవి బుగ్గపై వత్తిడిచేసి, యించు-మించు బుగ్గలోనికి చొచ్చుకొనిపోతాయి, ఇటువంటి దంతాలు బుగ్గల్లో పుండ్లు యేర్పరచడం ఖాయం. అందుచేత యిటువంటి దంతాలనుకూడా తీయించేసుకోవడమే మంచిది. కొన్ని రకాల పళ్ళు బయటికి రాకుండా లోపలే ఉండిపోయి వివిధ సమస్యలను సృష్టిస్తాయి. వీటిచుట్టు తోలుసంచి మాదిరిగా ఏర్పడి, చీముతో గూడుకట్టుకొని ఉంటుంది. వీటిని 'డెంటల్ సిస్టులు' అంటారు. ఇటువంటి పళ్ళను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తీయించుకొనవలసి ఉంటుంది. పన్నుతో పాటు చీము సంచిని కూడా తీయించుకోవలసి ఉంటుంది.

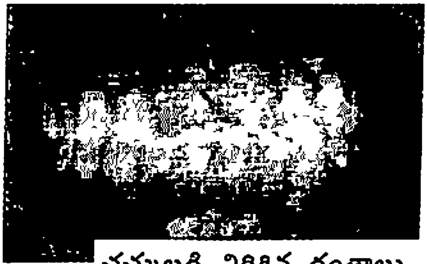
యుక్తవయస్సులో అన్నింటికంటె ఆఖరున వచ్చేవి 'జ్ఞానదంతాలు'. ఎక్కువ శాతం మందిలో ఇవి సగం పైకి వచ్చి, సగం దవుడ ఎముకలోనే మిగిలిపోయి ఉండడం జరుగుతుంది. తరచుగా యిబ్బందులను కలుగజేసి ఆహారం తీసుకొనలేని పరిస్థితి యేర్పడుతుంది. ఈ దంతాలవల్ల రెండు - మూడుసార్లు యీ విధమైన యిబ్బందులు వస్తే, యీ దంతాలను తీయించేసుకొవడమే మంచిది.

దెబ్బలు తగలడం వల్ల సాధారణంగా ముందరి కొరుకుడు వళ్ళు చచ్చుపడిపోతుంటాయి. వీటిని 'నాన్-వైటల్ టీత్' అంటారు. ఈ పళ్ళు వాటి గట్టితనాన్ని కోల్పోయి, కదలిక యేర్పడి ఆ పంటి కుదురు నుంచి చీము-నెత్తురు ప్రవిస్తున్నప్పుడు ఆ పన్నును తప్పక తీయించుకోవలసి ఉంటుంది. పెరియో డాంటోసిస్ వంటి చిగురువ్యాధులు ముదిరి పళ్ళల్లో కదలిక యేర్పడినప్పుడు, అటువంటి పళ్ళను తీయించేసుకోవడం ఆరోగ్యకరం.

తరువాత, పిప్పిపన్ను వ్యాధి ముదిరి, మరి ఏ యితర చికిత్సకు అనుకూల పరిస్థితులు లేనప్పుడు అటువంటి పళ్ళను తీయించుకోవడం అవసరం.

నోటి కాన్సరుతో బాధపడేవారికి వైద్యపరంగా 'రేడియం చికిత్స' చేయవలసి వచ్చినప్పుడు, సంబంధిత ప్రాంతపు పళ్ళను తీసివేయవలసి ఉంటుంది.

సౌందర్య దంత వైద్యం, ఈనాడు అతి ప్రాచుర్యం పొందుతున్నది. సౌందర్య దంతవైద్య. విధానాలలో, పళ్ళల్లో ఖాళీలు లేనప్పుడు కొన్ని మంచి పళ్లనే తీయవలసివస్తుంది. ఈ సందర్భంలో సాధారణంగా అవసరాన్నిబట్టి, పైన, క్రింద మొదటి చిన్న విసురుడు దంతాలను తీసి, దవుడలో ఖాళీ ప్రదేశాన్ని కల్పిస్తారు. చికిత్స పూర్తయిన తరువాత ఆ పంటి ఖాళీలు పూర్తిగా పూడిపోతాయి. ఆర్థోడాంటిక్ చికిత్సా విధానాల్లో యీ అవసరం యేర్పడుతుంది.



చచ్చుబడి విరిగిన దంతాలు



చికిత్సలో మొదటి దశ



దెబ్బవలన చచ్చుబడిన పన్ను



చికిత్సలో రెండవ దశ



చికిత్స తరువాత సహజమైన దంతాలు

ఆరోడాంటిక్ చికిత్సకు అనువుగా లేకుండా కొంతమందిలో పళ్ళుబాగా ఎత్తుగా ఉండి, చిగుళ్ళుకూడా బయటికి కన్పిస్తుంటాయి యిటువంటివారు ఆ ఎత్తు

పళ్ళనుతీయించుకొని చిగుళ్ళకు-దవుడకు శస్త్రచికిత్స చేయించుకొని కట్టుడుపళ్ళు పెట్టుకొనే అవకాశం ఉంది. దీనిని 'డెంటల్ ప్రొస్థసిస్' అంటారు.



పల్లు తీయబడ్డ పై దవుడ

ఇలా అవసరాన్నిబట్టి ఆరోగ్యరీత్యా కొన్ని సందర్భాలో వ్యాధి గ్రస్తమయిన పళ్ళను మంచి పళ్ళను కూడా తీయించుకొనవలసిన పరిస్థితి యేర్పడుతుంది. అనవసరంగా భయపడితి లేనిపోని అనుమానాలకు తావివ్వకుండా దంతవైద్యుల సలహామేరకు పళ్ళు తీయించుకోవడం ఆరోగ్యకరం.

చికిత్సకోసం పళ్ళు తీయించు అనుమానాలను అవల వుంచు

పళ్ళు తీయించుకొంటే కళ్ళు పోతాయా?

పళ్ళు తీయించుకొంటే కళ్ళు పోతాయన్నది చాలామందిలో అనాదిగా నాటుకుపోయిన మూఢనమ్మకం. పళ్ళు తీయించుకొంటే పళ్ళు పోతాయికాని, కళ్ళెందుకు పోతాయి? అని తమకు తాము ప్రశ్నించుకోవడం గాని, ఎదుటివారిని ప్రశ్నించడంగాని చేయలేము. కారణం ఎక్కువమంది ప్రజలు నిరక్షరాస్యతలో కొట్టుమిట్టాడుతుండడమే. ఆరోగ్యం-వైద్యంకు సంబంధించిన కనీస విషయాలు వీరికి అందకపోవడమే. మెజారిటి ప్రజల ఆలోచనలతో ఏకీభవించి, విద్యావంతులు సైతం యిదే ఆలోచనకు లోనవడం విచారించదగ్గ విషయం. పనికిరాని విషయానికి జరిగే విస్తృత ప్రచారం, పనికివచ్చే విషయాలకు జరగని, మహోన్నత సమాజం మనది. అందుచేతనే సమాజంలో మూఢనమ్మకాలకున్న విలువ మామూలు విషయాలకుండదు.

పన్ను తీయించుకోవడం అన్నది చికిత్సాపరంగా దంతవైద్యులు నిర్ణయించే వైద్యప్రక్రియ. ఏ వైద్యుడూ, ఒక శరీరభాగానికి చికిత్స చేసి, మరో శరీరభాగం పనికిరాకుండా చేయడు. ఇది లోకంలో ఎక్కడా జరగనివని. దంతవైద్యం చదువుకున్నవారు, దంత వైద్యం చేసేవారు, శరీర రచనను, నిర్మాణాన్ని గురించి క్షుణ్ణంగా చదవకుండా యీ వృత్తిని స్వీకరించరు. పంటి వైద్యం వల్ల కళ్ళు పోయినా కంటి చూపు పోయినా, కంటి యిబ్బందులు వచ్చినా దంత వైద్య విద్యకు, దంతవైద్యానికీ మనుగడయే ఉండదుకదా!

కాలం కలిసి రాకపోయినా, దంతవైద్యంలో అనుభవం లేనివారి చేతిలోపడినా వాడవలసిన పరికరాలు వాడకపోయినా, వైద్యుల సలహాలను తు.చ. తప్పకుండా పాటించకపోయినా రకరకాల యిబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. కేవలం దాని ప్రభావం కంటి మీద మాత్రమే ఉంటుందనుకోవడం ఒట్టిమాట.

పళ్ళు తీయించుకోవడం వల్ల ఒక్కోసారి, దవుడ విరగవచ్చు. దవుడ కీలు విరగవచ్చు. పైదవుడలలోని చివరి పన్ను భాగంలో డొల్లగా ఉబ్బెత్తుగా ఉండే 'ట్యూబరాసిటి' అనే భాగం విరగవచ్చు. పంటికి-మాగ్జిలరి సైనస్‌కు మార్గం యేర్పడవచ్చు. అంతేగాని కళ్లకు ఎట్టి పరిస్థితులలోను యే విధమయిన యిబ్బందులు వచ్చే ప్రసక్తి లేదు.

పంటికి సరఫరా అయ్యే రక్తనాళాలు, నరాలు వేరువేరుగానే ఉంటాయి. లేకుంటే దవుడను తిమ్మిరి చేస్తే, కళ్ళు కూడా తిమ్మిరి కావాలి కదా! అందుచేత పళ్ళు తీయించుకొంటే కళ్ళు పోతాయనడం కేవలం ప్రచారంలో ఉన్న ఒక ఘోరాతి ఘోరమైన మూఢనమ్మకంగా మాత్రమే భావించాలి. కంటి ఆపరేషన్ చేయించుకొంటే పళ్ళకు యిబ్బంది కలగడం లేదుకదా!

అందుచేత అవసరమయినప్పుడు పన్ను తీయించుకోవడానికి ఎంతమాత్రము భయపడకూడదు. తమ సందేహాలను నివృత్తి చేసిన తరువాతనే దంతవైద్యులు పళ్ళు తీయడానికి ఉపక్రమిస్తారు. అనుమానాలను అడిగి తెలుసుకోవడం తప్పు కాదుకదా!

కళ్ళదారి కళ్ళది పళ్ళదారి పళ్ళది

పళ్ళు తీయించుకొన్న తరువాత యిబ్బందులు

పంటి నొప్పితో, యితర పంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు, పన్ను తీయించుకొన్న వెంటనే బాధ శాశ్వతంగా తొలగిపోతుందనుకొంటే అది పొరపాటే మరి! పన్ను తీయించుకొన్న తరువాత కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే, పంటి బాధకు మరోబాధతోడయి యితర సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే, పన్ను తీయించుకొనే ముందు కొన్ని ప్రాథమిక విషయాలను తెలుసుకోవలసి వుంటుంది. పన్ను తీసేముందు, పన్ను తీసేటప్పుడు, పన్ను తీసిన తరువాత ఆ దంతవైద్యునితో సహకరించకపోయినట్లయితే, విపరీతమయిన యిబ్బందులను ఎదుర్కొనవలసి ఉంటుంది.

పన్ను తీసేముందు, ఆ ప్రాంతంలోని దవుడకు మత్తు యిచ్చి తిమ్మిరి చేయవలసి ఉంటుంది. దీనికిగాను, రెండు రకాలుగా యింజక్షన్లు యివ్వవలసి ఉంటుంది. క్రింద దవుడ (మాండిబుల్) దంతాలకు 'బ్లాక్' మరియు 'ఇన్‌ఫిల్‌ట్రేషన్' పద్ధతిలో తిమ్మిరి చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ విషయ పరిజ్ఞానం లేక వ్యాధిగ్రస్తులు అభ్యంతరం చెబుతారు. కాని విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇంజక్షను యిచ్చే సమయంలో నోరు మూసుకోవడం, దవడలు కదపడం, చేతులతో సిరంజిని లాగివేయడం వంటి పనులు చేస్తారు. ఇలాచేస్తే, సిరంజికి ఉన్న పదునైన సూది నోట్లోని యితర భాగాలలో గ్రుచ్చుకొనిపోవచ్చు. లేదా సూదిమొన దవుడలో విరిగిపోవచ్చు సిరంజి నుండి సూది జారి రోగి గొంతులో కూడా పడవచ్చు. ఈ ప్రమాదకరమైన సంఘటనలు జరగకుండా దంతవైద్యులతో సహకరించాలి.

సాధారణంగా ఆడ పిల్లలు/స్త్రీలు పన్ను తీయించుకోవడానికి ఎక్కువగా భయపడ్తుంటారు. అందుచేత యింజక్షను ఇవ్వకపూర్వమే, అసలు పంటిని తాకక ముందే భయానికి వీరు తరచుగా మూర్ఛపోతుంటారు. దీనినే 'సింకోపి' అంటారు. కొద్దిక్షణాల్లోనే తిరిగి స్థిమితపడతారు. ఈ కొద్దిక్షణాలు చూసేవాళ్ళకు అందోళనను కలిగిస్తాయి. రోగి విషయం యిక చెప్పనవసరం లేదు కదా!

ఇదేవిధంగా పన్ను తీసే సమయంలో రోగి సహకరించకపోయినట్లయితే, ఒక్కోసారి పళ్ళు విరిగిపోతాయి కూడా. పన్ను తీసినవెంటనే పంటి కుదురులో ఉండచుట్టిన దూదిని వుంచి రెండు దవుడపళ్ళతో గట్టిగా వత్తి పెట్టమని దంతవైద్యులు చెబుతారు. కాని, చాలామంది యీ సలహాను నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. ఆసుపత్రి నుండి బయటకు పోగానే దూదిని తీసిపారేస్తారు. దీనివల్ల పంటి కుదురులోనికి లాలాజలం పోయి, అది ఎర్రగా మారి, నోరంతా నిండడంవల్ల, అదంతా రక్తంగా భావించి భయాందోళనలు కలిగే అవకాశం ఉంది. అంతేకాక పళ్ళు తీసిన తరువాత తెగిన

రక్తనాళాల నుండి స్రవించే రక్తం గడ్డకట్టక అదేపనిగా రక్తస్రావం జరిగి ప్రాణాపాయం కలిగే అవకాశం కూడా ఉంది. అందుచేత కనీసం పదిహేను నుండి ముప్పయి నిముషాల వరకు పంటి కుదురులో దూదిని గట్టిగా వత్తిపట్టాలి.

పన్ను పీకిన పిదప ఉమ్మకూడదని నోరు పుక్కిలించకూడదని, సిగరెట్లు, చుట్ట, బీడి త్రాగకూడదని దంతవైద్యులు చెబుతారు. కాని చాలామంది యీ సలహాకు వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఉమ్మడం వల్ల, నోరు పుక్కిలించడం వల్ల, పొగత్రాగడం వల్ల పంటి కుదురులోని గడ్డకట్టిన రక్తపుగడ్డ (క్లాట్) చెదిరి విపరీతమయిన రక్తస్రావం జరిగే అవకాశం ఉంది. అధిక రక్తస్రావం ప్రాణానికే ముప్పు అన్న సంగతి తెలిసిందే కదా!

పన్ను తీసిన యిరవయినాలుగు గంటల లోపు ఎటువంటి ఘనాహారము తీసుకొనకూడదని సాధారణంగా వైద్యులు సలహాయిస్తారు. కాని, యీ విషయం నిర్లక్ష్యం చేసి అనేకమంది, అన్నం తినడం, చపాతీలు తినడం వంటిపనులు చేస్తారు. ఇలాచేస్తే, ఆహారపదార్థాలు పంటి కుదురులో చిక్కుకొని బాధను కలగజేయడమే కాకుండా పంటి కుదురు వ్యాధిగ్రస్తమయ్యే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి.

ఇదేవిధంగా పన్ను తీసిన వెంటనే వేడిగా కాపడం పెట్టడం గాని, వేడి-వేడి పదార్థాలు తినడంగాని, వేడి పానీయాలు త్రాగడంగాని చేయకూడదు. వేడికి రక్తనాళాలు వ్యాకోచించే గుణాన్ని కలిగి ఉండడం వల్ల దవడవాపు రావడం, రక్తస్రావం కావడం జరగవచ్చు. దీనికంటే పన్ను తీసినచోట దవుడకు గుడ్డతో చుట్టిన ఐస్‌గడ్డతో కాపడం పెట్టడం వల్ల ఫలితాలు చాలా మెరుగుగా వుంటాయి. రక్తం చాలా త్వరగా గడ్డ కడుతుంది.

పన్ను తీసిన తరువాత యేర్పడిన పంటి కుదురులో చాలా మంది నాలుకతో స్పృశిస్తుంటారు. వేళ్ళు పెట్టి చూసుకొంటుంటారు. ఇవి మంచి పద్ధతులు కావు. అపరిశుభ్రమయిన చేతివేళ్ళు పంటి కుదురులో ఉంచడం వల్ల అది వ్యాధి గ్రస్తమయి విపరీతమయిన నొప్పిని కలిగిస్తుంది. జ్వరం కూడా వచ్చి, నోరు కదపలేని పరిస్థితి యేర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితిని 'డ్రైసాకెట్' అంటారు.

పన్ను తీయించుకొన్న తరువాత సాధారణంగా, దంతవైద్యులు వ్యాధినివారణ బిళ్ళలు (అంటిబయాటిక్స్) బాధా నివారణా బిళ్ళలు (పెయిన్ కిల్లర్స్) వ్రాసియిస్తారు. కాని, చాలామంది వీటిని ఒక పద్ధతిప్రకారం వాడరు. మందులు సరిగా వాడకపోయినట్లయితే, పంటి కుదురు తప్పక వ్యాధిగ్రస్తమవుతుంది. ఇది తగ్గడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకొంటుంది. కొద్దిపాటి నిర్లక్ష్యం ఎన్నో యిబ్బందులకు కారణం అవుతుంది. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని మందులను శ్రద్ధగా వాడవలసి ఉంటుంది.

పన్ను తీయించుకొన్న తరువాత తీసుకొనవలసిన విషయాలను గురించి

విపులంగా తెలుసుకున్న తరువాత, పన్ను తీయించుకొనేటప్పుడు, పన్ను తీయించుకొన్న తరువాత ఎదురయ్యే సాధారణ సమస్యలను గురించి కూడా తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం. ఈ సమస్యలకు ప్రధానంగా, అనుభవంలేని దంతవైద్యులు, దంతవైద్య పరిజ్ఞానంలేని మామూలు వైద్యులు, మిడి-మిడి జ్ఞానం గల నాటువైద్యులు, సహకరించని రోగులు, అనుకూలంలేని. 'పంటిరచన' కారణం కావచ్చు. దవడలోని పంటి రచనలో వూహించని మార్పులు ఉన్నట్లయితే, ఎంతటి అనుభవజ్ఞుని చేతిలోనైనా సమస్యలు ఎదురుకాక తప్పవు. అందుచేతనే అభివృద్ధి చెందిన పాశ్చాత్య దేశాలలో, 'ఎక్సరే ఫోటో' చూడకుండా, వ్యాధి నిర్ధారణ చేయడంకాని, ఎటువంటి చిన్న శస్త్ర చికిత్స చేయడానికిగాని సాహసించరు. మనవంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న పేద దేశంలో ఎక్స్-రే తీయించుకొనే స్థోమత చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే ఉంది. అయినప్పటికి యీనాడు ప్రజలలో వచ్చిన చైతన్యానికి ప్రతీకలుగా, వీధివీధికి వెలుస్తున్న వినియోగదారుల సంఘాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని, యీ భారాన్ని రోగిపై మోపడం తప్పనిసరి అయిపోయింది. అయితే, సాంకేతిక పరమైన క్లిష్ఠ సమస్యలను ఎక్స్-రేల ద్వారానే గుర్తించే అవకాశం ఉంది.

పన్ను తీయడం కోసం ముందు-దవుడను తిమ్మిరి' చేయవలసి ఉంటుంది. అయితే, దీనికోసం ఉపయోగించే తిమ్మిరి మందు 'జైలోకైన్' అందరికి సరిపడదు. కాని యించుమించు నూటికి తొంబయి ఎనిమిది మందిలో యీ మందు ఎటువంటి అనర్థాలను సృష్టించదు. అయినప్పటికి, ముందు శరీరం మీద అతి తక్కువ మోతాదుతో పరీక్షించిన మీదటనే దవుడను తిమ్మిరి చేయవలసి ఉంటుంది. ఇలా చేయని పక్షంలో కొంతమందికి యిది సరిపడక శరీరంలో 'రియాక్షన్' వచ్చి, తగు సమయంలో, సరైన వైద్య సదుపాయం అందని పక్షంలో, ప్రాణాలు పోయే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. ఈ 'సెన్సిటివిటి' పరీక్ష చేయకుండా పన్నుతీస్తే అది దంతవైద్యుని అపరాధంగా చెప్పవచ్చు. అదేవిధంగా యీ పరీక్ష గురించి గుర్తు చేయవలసిన బాధ్యత రోగి మీద కూడా ఉంటుంది.

దవడ తిమ్మిరి చేసే విషయంలో యిచ్చే 'బ్లాక్ యింజక్షన్' సూది ఒక్కోసారి నోటిలోపలి సున్నితమయిన చర్మపొరల్లో విరిగి చిక్కుకొనిపోవచ్చు. పరిజ్ఞానలోపం, యింజక్షన్ సూదిలోపం దీనికి కారణం కావచ్చు. అందుచేత అనుభవజ్ఞులైన దంతవైద్యుల దగ్గర మాత్రమే యీ చికిత్సలు చేయించుకోవాలి.

పన్ను తీసేటప్పుడు, అది విరిగిపోవడం సర్వసాధారణం కాకపోయినప్పటికి, పన్ను విరిగి పోవడానికి అనేక సాంకేతిక పరమైన కారణాలుంటాయన్న విషయం తెలుసుకోవాలి. పన్ను తీసే విషయంలో ప్రతిపన్నుకు ఒక టెక్నిక్ అంటూ ఉంటుంది. ప్రతి పన్నుకోసం ఒక ప్రత్యేకమయిన పరికరం వుంటుంది. టెక్నిక్ లోపం వున్నా, ఉపయోగించే పనిముట్టు సరయినది కాకపోయినా పన్ను విరిగిపోవచ్చు. అలాగే

పూర్తిగా పిప్పిపన్ను వ్యాధికి గురైన పన్ను, పంటిమూలం వంకరగా తిరిగి ఉన్న పన్ను విరిగిపోవచ్చు. వీటికితోడు పన్నుకు పన్ను అతుక్కుపోయినప్పుడు, పన్ను దవుడ ఎముకతో అతుక్కుపోయినప్పుడు కూడా పన్ను విరిగిపోవచ్చు. 'ఎక్స్-రే ఫోటో' తీసి చూడనిదే దవుడలో అమరిఉన్న పంటి రూపురేఖలు అర్థంకావు. అందుచేతనే, ఆధునిక చికిత్సా పద్ధతులలో, వ్యాధి నిర్ధారణ చేసే విషయంలోను ఈనాడు 'ఎక్స్-రే ఫోటో'లు తప్పనిసరి అయినాయి.

ఎటువంటి శస్త్రచికిత్స చేయవలసి వచ్చినా, శస్త్రచికిత్సకు ఉపయోగించే పనిముట్లను 'స్టెరిలైజ్' చేయవలసిందే కదా! స్టెరిలైజ్ చేసిన వేడి వేడి పనిముట్లతో పన్ను తీసినప్పుడు, యీ వేడికి పెదవులుగాని, నోటి మూలభాగాలుగాని కమిలిపోవచ్చు. కాని తిమ్మిరి ఉండడంవల్ల, ఆ సమయంలో రోగికి దానికి సంబంధించిన బాధ తెలియకపోవచ్చును. కాని, తర్వాత ఆ భాగం నల్లగా కమిలిపోయి బాధ కల్గిస్తుంది. ఇది కూడా పూర్తిగా వైద్యుని నిర్లక్ష్యంగాను, లోపంగాను పరిగణించవలసి ఉంటుంది. 'పెదవులు' అంటే, అందానికి సంబంధించిన విషయం కాబట్టి, ముఖ్యంగా స్త్రీలు యిలాంటి పరిస్థితులలో వినియోగదారుల చట్టాన్ని అర్థవంతంగా ఉపయోగించుకొంటున్నారు.

పన్ను తీసేటప్పుడు ఒక్కోసారి దవడ విరిగిపోవచ్చు. అదేవిధంగా దవుడకీలు కూడా విరిగిపోవచ్చు. ముఖ్యంగా క్రింది దవుడలోని చివరి దంతం (జ్ఞానదంతం/ మూడవ విసురుడు దంతం) తీసే సమయంలో దవుడకు సరిపడినంత పోటీలేకుండా పన్ను తీసినట్లయితే, దవుడ విరిగిపోయే ప్రమాదముంది. ఇట్లా కాకుండా పన్ను-దవుడ ఎముకతో అతుక్కుపోయిన సందర్భాలలో కూడా యిటువంటి ప్రమాదం ఎదురుకావచ్చు. అదేవిధంగా పై దవుడలోని చివరిదంతం తీసే విషయంలో కూడా, ఆ ఎముక భాగం గుల్లగా ఉండడం వల్ల విరిగిపోయే అవకాశాలున్నాయి. ఊహించని రీతిలో యిటువంటి ప్రమాదాలు ఎవరిచేతిలోనైనా జరిగే అవకాశాలున్నాయి.

తరువాత పై దవుడ (మాక్సిలా) లోని రెండవ చిన్న-విసురుడు దంతము, మొదటి విసురుడు దంతాలకు పైన గుల్లమాదిరిగా ఉండే (ఖాళీ) 'మాగ్జలరిసైనస్' ఉంటుంది. ఇక్కడ యీ సైనస్ గోడలు అతి పలుచగా ఉండడం వల్ల యీ పళ్ళను బలవంతంగా తీసినా, అధికశక్తి ఉపయోగించి తీసినా, టెక్నిక్ లోపం జరిగినా సైనస్ లోనికి రంధ్రం యేర్పడవచ్చు. దీనివల్ల, నోటిలోనుంచి సైనస్‌లోనికి, సైనస్ నుంచి ముక్కులోనికి సరాసరి మార్గం యేర్పడుతుంది. దీనిని 'ఓరో అంట్రల్-ఫిష్టులా' అంటారు. ఇది యేర్పడడం వల్ల మంచినీళ్ళు త్రాగినా, ఆహారపదార్థాలు తిన్నా యివి తిరిగి ముక్కుగుండా బయటకు వచ్చేస్తాయి. సైనస్ వ్యాధి గ్రస్తమవుతుంది. మాటలో కూడా మార్పు వస్తుంది.

పన్ను తీసిన తరువాత సరైన మందులు వాడకపోయినా, అపరిశుభ్రమైన చేతులతో పన్ను తీసిన భాగాన్ని తాకినా, పంటికుదురు వ్యాధిగ్రస్తమై 'డ్రై-సాకెట్' గాగాని, 'అక్టియోమెలైటిస్' గాగాని, 'అక్టినోమైకోసిస్'గాగాని, మారవచ్చు. ఈ వ్యాధులవల్ల దవుడ నుంచి చీము-నెత్తురు స్రవించడమే కాక, నోటి దుర్వాసన కూడా వెలువడుతుంది పన్ను తీసేటప్పుడు వైద్యులు గాని, రోగి గాని, అప్రమత్తంగా లేకపోతే, ఒక్కోసారి తీసినపన్ను జారి గొంతులో అడ్డుపడిపోవచ్చు. దీనివల్ల ప్రాణంపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అందుచేత పన్నుతీసే సమయంలో వైద్యులతో పూర్తిగా సహకరించవలసి ఉంటుంది.

పన్ను తీసే సమయంలో కొంత మందిరోగులు, వైద్యుని చేయిపట్టుకొని లాగేస్తుంటారు. ఇలా చేయడంవల్ల కొన్నిసార్లు జరగకూడని పనులు జరిగి రోగికే నష్టం వాటిల్లే అవకాశం ఉంది.

ఈ విషయాలను తెలుసుకోవడం వల్ల చికిత్స చేయించుకోవలసిన సమయం ఆసన్నమయినప్పుడు మన జాగ్రత్తల్లో మనం ఉండడానికి అవసరమైనప్పుడు యీ స్వల్ప సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో సమస్యలను చర్చించడానికి వీలవుతుంది. వైద్యుని అపార్థం చేసుకోకుండా ఉండేందుకు వీలవుతుంది. చక్కని వైద్యం పొందే పరిస్థితులు నమకూరుతాయి అంతేకాకుండా, అన్యాయం జరిగితే వినియోగదారుల సంరక్షణ-సంఘాలద్వారా, న్యాయాన్ని పొందే అవకాశం కూడా ఏర్పడుతుంది

పళ్ళు తీయించుకోవడం వైద్యం - ఇబ్బందులు కొని తెచ్చుకోవడం స్వయంకృతం

కట్టుడు పళ్ళు ఎందుకు?

కట్టుడు పళ్ళు ఎందుకు? అంటే, ముసలివాళ్ళు పడుచుగా కన్పించడానికని చెప్పడం సులభమైన సమాధానం. ఎంత వృద్ధాప్యంలో వున్నా కాస్త పడుచుగా కనపడదాం అనుకోవడం మానవ సహజలక్షణం. ఇక్కడ స్త్రీ/పురుషుల తేడా లేనేలేదు. అయితే, కట్టుడుపళ్ళు పెట్టుకొనేది కేవలం ముసలివాళ్ళు మాత్రమే కాదుకదా! యౌవ్వనంలో మిసమిస లాడుతున్న వాళ్ళు, వృద్యాప్యానికి ముసుగు తొడగాలనుకొనే వృద్ధులు యిలా ఎందరో కట్టుడు పళ్ళు వాడవలసిన పరిస్థితులు ఉన్నాయి. అలాంటి పరిస్థితులు ఎదురుకావచ్చు కూడా. పైన చెప్పిన మాట ఒకనాటి మాట. ఈనాడు వీటికి అర్థాలు వేరు. అవసరాలు అనేకం.

మన దేశంలో కట్టుడు పళ్ళు పెట్టుకొంటే, వారు సాధారణంగా వృద్ధులయివుంటారు. ఎందుచేతనంటే యింకా కొద్దో గొప్పో మనం అంతా భారతీయ సంస్కృతికే కట్టుబడి ఉన్నాం, కనుక. పళ్ళు సరిగా తోముకొనకపోయినా కనీసం భోజనం అయిన తరువాతగాని, అల్పాహారం ముగించిన తరువాత గాని, చిరు తిండ్లు తిన్న తరువాతగాని నోరు పుక్కిలించే అలవాటు, కనీసం వేలితో పళ్ళు రుద్దుకొనే అలవాటు సంప్రదాయబద్ధంగా మిగిలిఉండడం వల్ల, వృద్ధాప్యంవరకు కాకపోయినా, నడివయస్సు వచ్చే వరకయినా దంతాలను కలిగి వుంటున్నారు. మన సమాజంలో చాలామంది. ఖరీదయిన టూత్‌బ్రష్‌లు, పూటకొకరకం పేస్టులు వాడుకొనే వారు మన సమాజంలో తక్కువగానే ఉన్నా, ప్రకృతి సిద్ధమైన - పనుదోము పుల్లలతో పళ్ళు తోముకొనేవారు చాలామంది ఉన్నారు.

అభివృద్ధి చెందిన పాశ్చాత్య దేశాల పరిస్థితి వేరుగా ఉంది. యాంత్రిక జీవిత విధానాలలో, వాటితో సరి పుచ్చుకొనే అలవాట్లతో పళ్ళు తోముకోవడానికి వాళ్ళకి సరిపడినంత సమయం చిక్కదు. దంత సంరక్షణమీద వారికి సమయం కేటాయించే అవకాశమే ఉండదు. వీరిది పూర్తిగా 'టిష్యూ పేపర్' కల్చర్. ఏమి తిన్నా పలుచని కాయితంతో నోరు తుడుచుకొని అవతల పారేయడం వీరి నాగరికత. అభివృద్ధికి చిహ్నం. అందుచేతనే, వీరిలో ఎవరు కట్టుడుపళ్ళు పెట్టుకొన్నారో, ఎవరికి సహజసిద్ధమైన పలువరుస ఉందో గమనించడం కష్టం. అంటే ఎక్కువ శాతం మంది కట్టుడు పళ్ళు గలవారే అక్కడ ఉంటారన్నది నగ్న సత్యం. కారణాలు యేమయినప్పటికి కట్టుడు పళ్ళు ఎందుకు? అన్న విషయం విపులంగా తెలుసుకొనవలసిన అవసరం యిక్కడ ఉంది.

పై దవుడలో పదహారు పళ్ళు క్రింది దవుడలో పదహారుపళ్ళు, ఉండడంవల్ల, ఒకదానికి ఒకటి పోటీగా అనుకొని, దవుడకీలు సరైన పద్ధతిలో నిలిచి వుండడానికి అవకాశం ఉంది. ఇలా లేనప్పుడు విశ్రాంతి సమయంలో, యీ కీళ్ళకు సరిపడ

పోటీలేక, అవి క్రిందికి జారడం ఆపైన నొప్పి కలగడం జరుగుతుంది. ఇరువైపుల యీ దవుడకీళ్ళ బాలెన్సును నిలపడానికి తప్పనిసరిగా కట్టుడు పళ్ళు అవసరం అవుతాయి. రెండవదిగా పళ్ళుపోయిన వారు, తమ మిగిలిన కాలం ఆరోగ్యంగా వుండి బ్రతికి బట్ట కట్టడానికి సరయిన ఆహారం తీసుకోవాలి కదా! తీసుకొన్న ఆహారం సరిగా నమలబడాలి గదా! సరిగ్గా నమలని ఆహారపదార్థాలు జీర్ణం కావుకదా! ఈ పరిస్థితులలో కట్టుడుపళ్ళు అవసరం కాదంటారా? ఈ పళ్ళు అసలు పళ్ళు మాదిరిగా నూటికి నూరుపాళ్ళు తమ కార్యకలాపాలను సాగించలేకపోయినా తొంబయిశాతం పనికి న్యాయం చేకూరుస్తాయి.

తరువాత, మాట స్పష్టతకోసం, అందంగా కన్పించడంకోసం ఎట్లాగు, సాధ్యపడిన వాళ్లంతా పళ్ళు పెట్టించుకోవచ్చు. బోసి నోటికి, పళ్ళు పెట్టుకొన్ననోటికి ఎంతో తేడా కన్పిస్తుంది. ఎందరో సినిమా నటులు, నాటక రంగానికి చెందిన నటీ-నటులు, తాము వృద్ధులయి దంతాలను కోల్పోయినప్పటికి కట్టుడు పళ్ళను పెట్టుకొని, హీరోలుగా మన ముందు నటిస్తున్న విషయం మనకు తెలిసిందే!

ఇక అసలు విషయానికొస్తే, శరీరంలో ఏ అంగం లోపించినా, దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా కృత్రిమ అంగాలను అమర్చే విధానాన్ని 'ప్రాస్థటిక్స్' అంటారు. దంత వైద్యపరంగా యీ విధానాన్ని 'ప్రాస్థటిక్ డెంటిస్ట్రి' లేక 'డెంటల్ ప్రాస్థటిక్స్' అంటారు. వాడుక భాషలో యీ పద్ధతినే పళ్ళు కట్టించుకోవడం అంటారు.

కృత్రిమ దంతాలను అమర్చే విధానం అనుకున్నంత సులభం కాకపోయినా, పెద్ద కష్టమయిన పనేమి కాదు. ఈ దంతాలకు మాత్రం సహజదంతాలకు తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలకంటే ఎక్కువ జాగ్రత్తలనే పాటించవలసి ఉంటుంది. పూర్వం స్ప్రింగు పద్ధతుల ద్వారా దంతాలనమర్చే పద్ధతి వాడుకలో ఉండేది. మాజీ అమెరికా అధ్యక్షుడు స్వర్గీయ జార్జ్‌వాషింగ్టన్, ఇటువంటి స్ప్రింగు దంతాలనే వాడేవారట. కాని ఇలాంటి స్ప్రింగు దంతాలు నోరుకొంచెం ఎక్కువగా తెరిస్తే వూడి క్రిందపడేవట. దీనితోపాటు స్వర నిర్బంధం కూడా జరిగేదట.

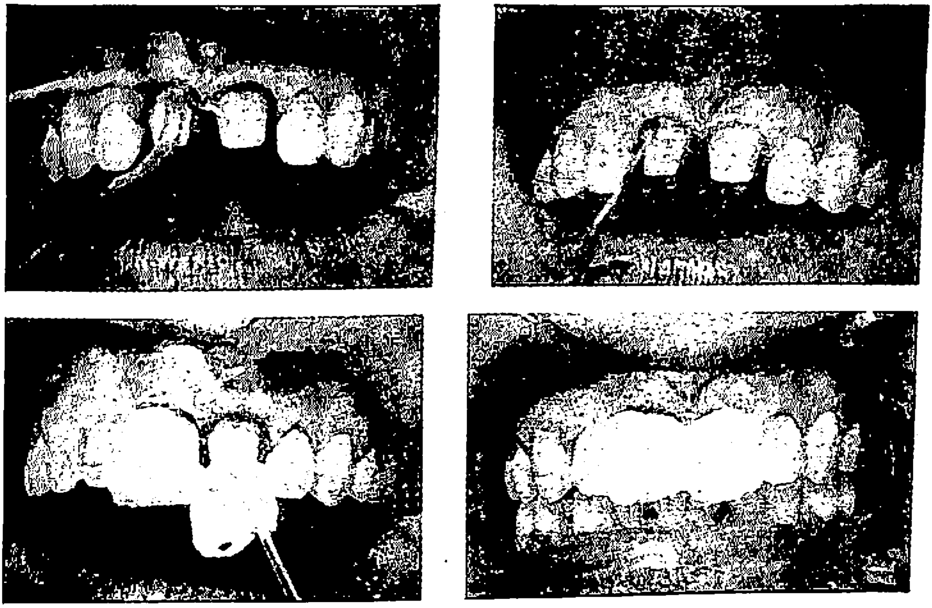
తరువాత, తేనెపట్టు మైనం (వాక్స్) ఉపయోగించి, దంత నిర్మాణం కావలసిన ప్రాంతాన్ని అచ్చుతీసి, తద్వారా సరయిన కొలతలతో దంతాలను నిర్మించడం వెలుగులోనికి వచ్చింది. ఈ పద్ధతి వల్ల కూడా ఆకృతి మార్పిడి వంటి లోపాలు ఎదురుకావడంతో క్రమంగా యీ విధానానికి కూడా స్వస్థి పలకవలసి వచ్చింది.

రోజురోజుకి క్రొత్త రేకులు తొడుగుతున్న నాగరికతతో పాటు, శాస్త్ర విజ్ఞానం కూడా అమితంగా విస్ఫారడంతో 'ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారీస్' వంటి పొడులతో, అవసరమయిన చక్కని ఆకృతులను తీసుకొనే అవకాశం కలిగింది. దీనికి భిన్నరూపం 'ఇంప్రెషన్ కాంపౌండ్' ఇది మామూలు పరిస్థితులలో గట్టిగా ఉంటుంది. దీనిని

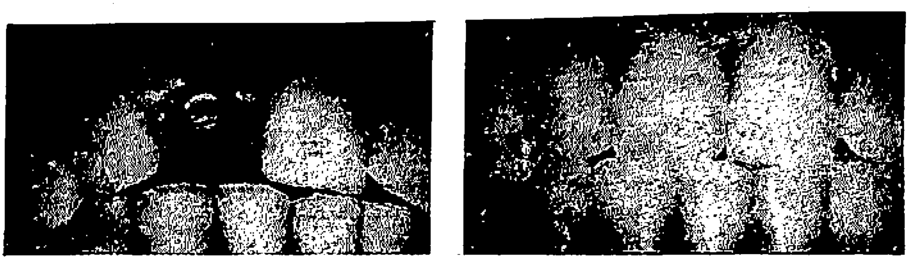
ముక్కలుగా విరచవచ్చుకూడా. వేడి-వేడి నీటిలో, యిది మెత్తబడి రబ్బరులాసాగే గుణం కలిగి ఉంటుంది. చల్లారగానే గట్టిపడిపోతుంది. అందుచేత దంతవైద్యులు దీనిని విరివిగా వాడుతూ వచ్చారు. ఇదేవిధంగా 'అల్జినేట్' వంటి అనేక రకాల పదార్థాలు వచ్చి, 'యింప్రెషన్' రికార్డు చేసే విషయంలో ఎన్నో నూతన ప్రక్రియలు వెలుగు చూచాయి.

కట్టుడు పళ్ళు - రకాలు :

దవుడలో పళ్ళు పోయిన పరిస్థితిని బట్టి, కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులను బట్టి కట్టుడు పళ్ళు అనేక రకాలుగా ఉన్నాయి. కట్టుడు పళ్ళను ప్రధానంగా రెండు ముఖ్యవిభాగాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. 'పాక్షిక కట్టుడు పళ్ళు' లేక 'పార్షియల్ డెంచర్స్' 'పూర్తి కట్టుడు పళ్ళు' లేక 'ఫుల్ డెంచర్స్'.



జాకెట్ క్రౌన్ - చికిత్సా విధానము



ఇంప్లాంట్ కట్టుడు పళ్ళు

దవుడలో ఒకటి లేక ఎక్కువ పళ్ళు లేనప్పుడు వాటి స్థానంలో కృత్రిమంగా అమర్చుకొనే దంతాలను పాక్షిక దంతాలు అంటారు. పాక్షికదంతాలను తిరిగి రెండు రకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. అవసరమయినప్పుడు తీసి-పెట్టుకొనే అవకాశం కలిగి వుండేదంతాలు మొదటి రకం. వీటిని 'రిముువబుల్ పార్షియల్ డెంచర్స్' అంటారు దీనికి భిన్నంగా, అతి సహజంగా మళ్ళీ తీయడానికి అనువుకాకుండా, స్థిరంగా వుండే దంతాలు రెండో రకం. వీటిని 'ఫిక్సడ్-పార్షియల్ డెంచర్స్' అంటారు. ఇవి సహజ దంతాలకు అతి చేరువుగా వుంటాయి.

ఇదేవిధంగా 'పుల్ డెంచర్స్'లో కూడా రెండు రకాలు ఉన్నాయి. మొదటి రకం 'రిముువబుల్ పుల్ డెంచర్స్', రెండవ రకం 'ఫిక్సడ్ పుల్ డెంచర్స్' వీటినే 'ఇంప్లాంట్-డెంచర్స్' అని కూడా అంటారు. దవుడ ఎముకలో శస్త్ర చికిత్స చేసి తద్వారా యీ పళ్ళను అమరుస్తారు. ఈనాడు యీ చికిత్సావిధానం అధిక ప్రాధాన్యతను సంతరించుకొని ఉంది. అయితే ఇది సామాన్యుడికి అందుబాటులో లేనివైద్యం. పైగా, అందరి శరీరం, యిటువంటి కట్టుడుపళ్ళు పెట్టించుకోవడానికి అనుకూలంగా ఉండదు. ఇది సామాన్యులకు అందుబాటులోనికి వచ్చిననాడు, మరింత ప్రాచుర్యంపొందే అవకాశం ఉంది.

ఇవి కాకుండా, పంటి ముక్కలపై తయారుచేసే పంటి తొడుగులు 'జాకెట్ క్రౌన్స్' అంగుటి భాగం కోల్పోయిన వారికి అమర్చే 'అబ్ద్యురేటర్లు' కృత్రిమ దంతాల సరసనే నిలుస్తాయి.

కృత్రిమ దంతాలను ధరించేవారు, దంతధావనం విషయంలో, సహజ దంతాలపై తీసుకొనే శ్రద్ధకంటే ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకోవలసి ఉంటుంది. లేకుంటే నోటి దుర్వాసన వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.. సరిగా అమరని దంతాల విషయంలో దంతవైద్యుల దృష్టికి తీసుకు వచ్చి, త్వరగా సరిచేయించుకోవాలి. విరిగిన కట్టుడు పళ్ళను, కదిలి వదులుగా ఉన్న కట్టుడు పళ్ళను ఎట్టి పరిస్థితిలోను వాడకూడదు. ఒకరి దంతాలు మరొకరు వాడడానికి ప్రయత్నించకూడదు. సాధారణంగా ఒకరి దంతాలు మరొకరికి పట్టవు కూడా.

కట్టుడు పళ్ళను కట్టుడు పళ్లగానే చూడాలి తప్ప, తమ గత సహజ దంతాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని చూడకూడదు. తరువాత ఒకరికి ఉన్నమాదిరిగా, తమకు ఉండాలన్నది దురాశ అవుతుంది. ఎవరి దవుడ ఆధారంగా వారి దంతాలు తయారవుతాయన్నది గుర్తుంచుకోవాలి.

ఆరోగ్యానికి కట్టుడు పళ్ళు అందమైన ముఖానికి పసిడిరాళ్ళు

నోటి దుర్వాసన వ్యాధికాదు!

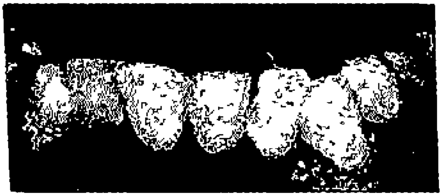
సువాసన అనేది సర్వజనావళిని, పశు పక్ష్యాదులను ఆకర్షింపజేస్తుంది. దుర్వాసన మనల్ని సాధ్యమయినంత దూరంగా నెట్టి వేస్తుంది ఈ దుర్వాసన ఏ పెంటకుప్ప మీదనుంచో వస్తే అది వేరే విషయం. కాని, అది సరాసరి మన నోటి నుండే వస్తే, ఎట్లా ఉంటుందో వేరే చెప్పనవసరం లేదు ప్రతివారు ఏదో సమయంలో తప్పనిసరిగా ఎదుర్కొనే సమస్య 'నోటి దుర్వాసన'. సాంకేతిక పరిజ్ఞానపరంగా దీనిని 'హలిటోసిస్' అంటారు.

నోటి దుర్వాసన, వ్యాధి మాత్రం కాదు. యిది కేవలం వ్యాధి లక్షణం మాత్రమే! తన లక్షణాన్ని బయటపెట్టడం ద్వారా శరీరంలోని సంబంధిత వ్యాధులను నిర్ధారించడానికి యిది ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది పైగా కొన్నిరకాల నోటిపూత గలవారిలో ఒక మాదిరిగాను, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో ఒక మాదిరిగాను, జీర్ణకోశవ్యాధులు ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు గలవారిలో మరో విధంగాను, నోటి కాన్సరు గలవారిలో యింకో మాదిరిగాను ఈ నోటి దుర్వాసన వెలువడుతుంటుంది. నోటి దుర్వాసనకు, ఆడ-మగ, చిన్న-పెద్ద, రాజు-పేద, అన్న తేడా లేనేలేదు. వయస్సుతో అంతకంటే సంబంధం లేదు అందంగా, అతిసుందరంగా అలంకరించుకొని ఆకర్షణీయంగా కనిపించే ఎంతోమంది అతివల నోటి నుంచి భరించరాని దుర్గంధం వెలువడుతుంటుంది. మిగతా విషయాలకిచ్చిన ప్రాధాన్యత, నోటి పరిశుభ్రతకు యివ్వకపోవడమే దీనికి ప్రధానకారణం.

నోటి అపరిశుభ్రత ద్వారా సంభవించే కొన్ని నోటి సమస్యల వల్ల, సహజంగా ఎక్కువ శాతం మందిలో నోటి దుర్వాసన వెలువడినప్పటికి, యితర శరీర సమస్యల వల్లకూడా నోటి నుండి చెడుశ్వాస వెలువడే అవకాశం ఉంది. వ్యాధి నిర్ధారణ విషయంలో సత్ఫలితాలు లభించినప్పుడు మాత్రమే వీటిని·గుర్తించే అవకాశం ఉంది. వ్యాధిని గుర్తించకుండా, అనవసరమయిన మందులు, అదేపనిగా పళ్ళు తోమడాలు, నోరు పుక్కిలించడానికి ఉపయోగించే మౌత్‌వాష్‌లు వాడడంవల్ల ప్రయాస తప్ప ప్రయోజనం ఉండదు కొద్దిపాటి ప్రయోజనం ఉన్నా అది తాత్కాలికంగానే ఉంటుంది

నోటి సమస్యలకు అతీతంగా, నోటి దుర్వాసన కలిగించే విషయాలలో, ఊపిరితిత్తులలో వచ్చే సమస్యలను ప్రధానంగా చెప్పుకోవచ్చు ఊపిరితిత్తులు వ్యాధి గ్రస్తమయి చీముతో నిండి ఉన్నప్పుడు, ఊపిరితిత్తులు క్షయ-కాన్సర్ వంటి వ్యాధులకు గురి అయినప్పుడు, మనం వదిలే శ్వాస భరించరాని నీచు వాసనను కలిగి ఉంటుంది వీరు మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తికి వాంతి వచ్చినంత పని అవుతుంది అయితే, యీ దుర్వాసన నోటి నుండి వస్తున్నదా? లేక ముక్కు నుండి

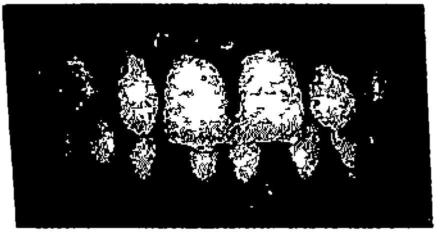
వస్తున్నదా? అన్న విషయం చిన్న స్వయం పరీక్ష ద్వారా కనిపెట్టవచ్చు చిన్న దూదిఉండను ముక్కుదగ్గర ఉంచి, గాలిని గాఢంగా వదిలి, ఆపైన ఆ దూదిని వాసన చూచినట్లయితే, అప్పుడు ఆ దూది వాసన కల్గిస్తుంటే, అది ఊపిరితిత్తుల నుండి వస్తున్నట్లుగా మనం నిర్ధారించుకోవచ్చు ఆపైన వైద్యుల సలహామేరకు తగిన పరీక్షలు చేయించుకొని చికిత్స పొందడం ద్వారా, వ్యాధితోపాటు, నోటి దుర్వాసన నుండి కూడా సకాలంలో విముక్తి పొందవచ్చు



పంటిగార



చిగురువాపు



పంటిగారతో వ్యాధిగ్రస్తమైన పళ్ళు



ఇదేవిధంగా, జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలు వచ్చినప్పుడు, స్త్రీలు-బహిష్టుకు సంబంధించిన యిబ్బందులకు గురి అయినప్పుడు కూడా నోటి దుర్వాసన సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది అలానే పళ్ళ విషయంలో అపరిశుభ్రతను కలిగివుండే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో కూడా భరించలేని నోటి దుర్వాసన ఉంటుంది

అసలు విషయానికొస్తే నోటి అపరిశుభ్రత వల్ల - పంటిపైన 'పాచి' పేరుకొనిపోయి, క్రమంగా అది గట్టిపడి గార (TARTAR)గా మారుతుంది దీనిని 'కాలిక్యులస్' అని కూడా అంటారు చిగుళ్ళను వ్యాధి గ్రస్థం చేసి యీ గార చిగుళ్ళకు రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాలను పెళుసుగా మారుస్తాయి అందుచేతనే, చిగుళ్ళకు యేమాత్రం చిన్న తాకిడి జరిగినా, చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారడానికి కారణం

యిదే చిగుళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధి ముదిరి, తద్వారా చీము కూడా యేర్పడి, చిగుళ్ళ నుండి చీము-నెత్తురు స్రవించడం వల్ల, నోటి దుర్వాసన వస్తుంది. పళ్ళల్లో రంధ్రాలు యేర్పడినప్పుడు, మనం తినే ఆహారపదార్థాలు అందులో చిక్కుకొనిపోయి క్రమంగా అవి కుళ్ళి, నోటిలో నివసించే లక్షలకొద్దీ బాక్టీరియాల చర్యలకు గురయి, కొన్ని వాయువులు వెలువడతాయి. ఈ వాయువులు దుర్గంధాన్ని విడుదల చేస్తాయి. ఇతర చిగురు వ్యాధులు, త్వరగా మానని నోటిలోని పుండ్లు, నోటి కేన్సరు వంటి వ్యాధులు కూడా నోటి దుర్వాసనను కలిగిస్తాయి.

ఇదేవిధంగా నోటి పరిశుభ్రతకు అనువుగాలేని ఎత్తుపళ్ళు, ఎగుడు దిగుడు పళ్ళు వంకరటింకర పళ్ళు, చికిత్సాపరంగా ఉపయోగించే, ఆర్థోడాంటిక్ క్లిప్పులు, కట్టుడుపళ్ళు కూడా నోటి దుర్వాసనను కలిగిస్తాయి. నూటికి నూరుశాతం నోటి పరిశుభ్రతను పాటించేవారికి నోటి దుర్వాసన దూరంగా ఉంటుంది.

ఈ నోటి దుర్వాసన అనే సమస్య బడిపిల్లల మధ్య, తోటి ఉద్యోగుల మధ్య, భార్యాభర్తల మధ్య, స్నేహితులమధ్య తరచుగా యిబ్బందులను సృష్టిస్తుంది. అయితే, దీని గురించి అదేపనిగా బాధపడ్డంగాని, అసహ్యించుకోవడంగాని పనికిరాదు. దంతవైద్య నిపుణులచేత, దంతవైద్య పరీక్షలు చేయించుకొని వ్యాధి నిర్ధారణ చేయించుకోవడం ద్వారా, యీ సమస్యను అతిత్వరగా వదిలించుకోవచ్చు

నోటి దుర్వాసనకు పరిష్కారమార్గాలు :

సమస్య, శరీర-యితర భాగాలకు సంబంధించినదయితే, వ్యాధి నిర్ధారణ చేయించుకోవడం ద్వారా, ఆ వ్యాధిని తెలుసుకొని, వ్యాధికి చికిత్స చేయించుకొంటే, వ్యాధి లక్షణమైన నోటి దుర్వాసన దానంతట అదే తగ్గి పోతుంది.

నోటికి సంబంధించి - చిగురు వ్యాధులకు చికిత్స చేయించుకోవడం, పిప్పిపళ్ళకు సరయిన - అవసరమయిన వైద్యం చేయించుకోవడం కట్టుడుపళ్ళ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించడం, ఎత్తుపళ్ళు వంకరటింకర పళ్ళకు అవసరమయిన వైద్యం చేయించుకోవడం ద్వారా నోటి దుర్వాసన రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు

అన్నింటికి మించి, పళ్ళమీద పేరుకొనిపోయిన గారను శుభ్రం చేయించుకోవాలి. దీనినే 'స్కేలింగ్' అంటారు. దీనికి తోడు సరయిన పద్ధతిలో దంతధావనం చేసుకోవడం, కనీసం సంవత్సరానికొకసారయినా దంతవైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా, పంటిగారకు నోటి దుర్వాసనకు దూరంగా ఉండవచ్చు

పంటి పరిశుభ్రత దంత సౌభాగ్య సంపద

దంతవ్యాధులు - ఆహారపు అలవాట్లు

పిల్లల-పెద్దల ఆరోగ్యం తమ తల్లిదండ్రుల ఆస్థితోగాని, అంతస్థుతోగాని, హోదా తోగాని ముడిపడిఉండదు ముఖ్యంగా దంతాల ఆరోగ్య విషయంలో మనం తీసుకొనే తిండికి సంబంధించి ఒక నిర్ధిష్టమైన అదుపు-హద్దు లేకుండా, దంతాలు వ్యాధిగ్రస్తం కావడమే కాకుండా, శరీరం కూడా అనేకవ్యాధులకు లోనవుతుంది

నోటిని పరీక్షించి, మనిషి యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితిని, ఆహారపు అలవాట్లను లెక్కగట్టవచ్చు. పౌష్టికాహారలోపం జరిగి శరీరానికి కావలసిన విటమినులు లభించనప్పుడు పంటి పరిశుభ్రతలో లోపాలు జరిగినప్పుడు పిల్లల, పెద్దల ఆరోగ్య పరిస్థితి దిగజారిపోతుంది. ఇలాంటి లోపాలు వచ్చినప్పుడు శరీరంలో వచ్చే అనేక వ్యాధులతోపాటు దంతవ్యాధులు కూడా వస్తాయి.

దంతాలు అందానికి-అకర్షణకే కాకుండా తీసుకొన్న ఆహారాన్ని చక్కగా నమిలి మింగడానికి, తద్వారా జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరగడానికి వీలవుతుంది. అందుచేత పిల్లలుకాని, పెద్దలుగాని తాము భుజించే ఆహారపదార్థాలను క్షుణ్ణంగా నమలడానికి ధృడమైన దంతాలు, ఆరోగ్యకరమయిన చిగుళ్ళు అవసరం.

నోటిలోని అనేకరకాల బాక్టీరియాల ద్వారా, పళ్ళమధ్య చిక్కుకొనిపోయి కుళ్ళిపోయిన ఆహారపదార్థాలమీద, చర్యలు జరిగి రసాయనిక మార్పులు జరిగి అమ్లాలు విడుదల కావడం ద్వారా 'పిప్పిపన్ను' వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. అందుచేత తినే ఆహారపదార్థం ఎటువంటిదయినా, నోటిని వెంటనే మంచినీటితో పుక్కిలించడం మంచిది ఇలా చేయడం వల్ల నోటిలో నిల్వ వుండే ఆహారపు అణువులు జారి బయటకు వస్తాయి. పిల్లలకు దంతాలు వచ్చే సమయంలో తగినంత 'కాల్షియం'ను యివ్వడం ద్వారా పిప్పిపన్ను వ్యాధిని అరికట్టవచ్చు కాల్షియం తర్వాత పంటికి అవసరమయిన మరొక ఖనిజపదార్థం 'ఫ్లోరిన్ ఈ ఫ్లోరిన్ పదార్థం ముఖ్యంగా-నీటి ద్వారా, యితర పానీయాల ద్వారా కూరగాయల ద్వారా లభిస్తుంది. అయితే, యీ ఫ్లోరిన్ పదార్థం అన్ని ప్రాంతాలలో ఒకేమాదిరిగా వుండక వేరు-వేరు నిష్పత్తులలో లభిస్తుంది.

ఫ్లోరిన్, పిల్లల అవసరానికి తక్కువయినా, ఎక్కువయినా పళ్ళల్లో అనేక మార్పులు కన్పిస్తాయి. ఫ్లోరిన్ పదార్థం అవసరాని కంటే తక్కువగా ఉంటే, 'పిప్పిపన్ను వ్యాధి' రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి ఎక్కువయితే, పంటిపై తెలతెల్లని సుద్దమచ్చలుగా యేర్పడి చిగుళ్ళ రంగుపైకూడా కొన్ని మార్పులు వస్తాయి ఈ లక్షణాలు గల పరిస్థితిని 'డెంటల్ ఫ్లోరోసిస్' అంటారు ఒక విషయం మాత్రం పిల్లలు గాని, పిల్లల తల్లిదండ్రులుగాని గుర్తు పెట్టుకోవాలి తీపి వస్తువులుగాని

మరి యే యితర ఆహారపదార్థాలుగాని, ఎక్కువ తీసుకోవడం, తక్కువ తీసుకోవడం మీద, దంత వ్యాధులు రావడం అనేది ఆధారపడి ఉండదు. ఆహారపు అణువులు పళ్ళమధ్య చిక్కుకొని వుండే కాలంపై ఆధారపడి ఉంటుంది అందుచేత చప్పరించే చిక్లెట్లుగాని, చాక్లెట్లుగాని, సాధ్యమయినంత తక్కువగానే పిల్లలు తినడం మంచిది. ఒకవేళ ఎక్కువగా తిన్నా నోటి పరిశుభ్రత విషయంలో సరయిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి. గట్టి అహారపదార్థాలు దంతాలకు మంచి వ్యాయామం కలుగజేస్తాయి. గట్టి పీచు-అహారపదార్థాలు దంతాలను ధృఢంగాను శుభ్రంగాను ఉంచుతాయి

చిన్న పిల్లలకు తగినస్థాయిలో పాలు, పళ్ళ రసాలు, చేపనూనె వంటివి ఇవ్వడం వల్ల చాలామట్టుకు పిప్పిపన్ను వ్యాధితో పాటు ఇతర దంతవ్యాధులను కూడా అరికట్టవచ్చు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వారి, పరిశోధనల ఫలితంగా పంచదార వాడకం రేటును తగ్గించడం ద్వారా, పిప్పిపన్ను తత్ఫలిత దంతవ్యాధులను అరికట్టవచ్చునని తేలింది. సాధారణంగా మనం తీసుకొనే అహారపదార్థాలలో 'సుక్రోజ్' పిప్పి పన్నును కలుగజేసే ముఖ్య పదార్థంగా గుర్తింపబడుతున్నది

చెర్రి, నిమ్మ, ద్రాక్షరసాలతో తయారుచేసే తినుబండారాలు, పానీయాలు తీసుకొనేవారిలో పిప్పిపన్ను వ్యాధిరేటు అధికంగా ఉన్నట్లు తేలింది అంటుకొనే గుణంగల 'జెల్లీబీన్స్' కూడా పిప్పిపన్ను వ్యాధిని కలిగిస్తాయి. ఖర్జూరం మొదలయిన ఎండు-పళ్ళతో తయారుచేసిన తినుబండారాలను తినే పిల్లల్లో పిప్పి పన్ను వ్యాధి వుండదు ఆపిల్ పళ్లు, అరటిపళ్ళు తినే పిల్లల్లోను, వాటిని తయారుచేసిన తినుబండారాలను తినే పిల్లల్లోను, జున్ను, బన్‌రొట్టి, కేక్‌లు తినేవారిలోను, నారింజ రసం, చాక్‌లెట్, పాలు, యితర 'కోలాలు' త్రాగేవారిలోను పిప్పిపన్ను వ్యాధి వచ్చే రేటు ఎక్కువ పాలల్లో పిప్పిపన్నును కలిగించే గుణం తక్కువగా ఉంది. బంగాళాదుంప-చిప్స్, బరాణీలు వ్యాధి రేటును పెంచుతాయి

ఏది యేమయినప్పటికి, పౌష్టికాహార ప్రధానమైన అహారాన్ని పిల్లలకోసం ఎంచుకోవాలి వీటిలో విటమినులు, ఖనిజలవణాలు, అధికంగా ఉండాలి. ఇవి-పండ్లు, కూరగాయల్లో, రొట్టె-గింజధాన్యాల్లో, పాలు-డైరి ఉత్పత్తుల్లో మాంసం-చేపల్లో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి కేరెట్ వంటి దుంపలు, ఆపిల్ వంటి పండ్లల్లో విటమినులు అధికంగా లభ్యంకావడమే కాకుండా అవి పళ్ళు శుభ్రపడడానికి కూడా ఉపయోగపడతాయి.

అదేవిధంగా పిల్లలు మామూలుగా తీసుకొనే అహారంతోపాటు, తినే యితర చిరుతిండ్లు, ఎప్పుడు ఏవిధంగా తింటున్నారన్న విషయం మీద కూడా, దంతాల ఆరోగ్యం మీద వాటి ప్రభావం ఆధారపడి ఉంటుంది. పాచిని-పిప్పివళ్ళను తగ్గించుకోవాలంటే చిరుతిండ్లు చాలామట్టుకు తగ్గించాలి ముఖ్యంగా పంచదార

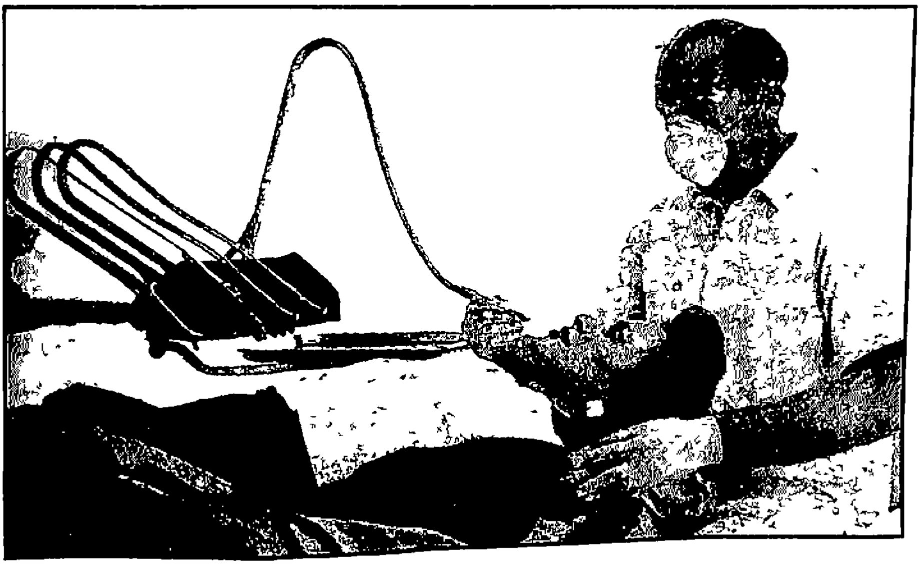
అధికంగా ఉన్నవి, స్టార్చ్ పదార్థం అధికంగా ఉండే బ్రెడ్, కేక్ వంటివి తగ్గించాలి నోటిలో అధిక సమయం వుంచుకొనే ఆహారపదార్థాలపట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి చీకే చిరుతిండ్లను తినదలచుకొన్నప్పుడు, ఆహారంతోపాటు తీసుకొంటే మంచిది. వాటివల్ల, ఎక్కువ లాలాజలం నోటిలో ఊరి, అమ్ల ఉత్పత్తిని తగ్గించడం వల్ల పళ్ళకు ఏ విధంగాను హాని కలుగకుండా ఉంటుంది.

అంటుకొనేగుణం గల తిండి పళ్ళ ఆరోగ్యానికి గండి

దంత సమస్యలు - మూఢనమ్మకాలు

సమాజంలో అందరూ ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే, నూటికి నూరుశాతం అక్షరాస్యతను సాధించినపుడే అది సాధ్యమవుతుంది ముఖ్యంగా వైద్యవిజ్ఞానం విషయానికొస్తే, నిరక్షరాస్యత వల్ల ఇది సామాన్య ప్రజానీకానికి అందుబాటు లోనికి రావడం లేదు. అందుచేత అభివృద్ధి కూడా కుంటుపడుతున్నది. ప్రజలలో మూఢనమ్మకాలు, మూడు పువ్వులు-ముప్పయి కాయలుగా వర్ధిల్లి సామాన్య జనజీవనం అస్తవ్యస్త పరిస్థితులకు లోనుకావలసి వస్తున్నది.

ఈ మూఢనమ్మకాలనేవి, గ్రామాలలో, నిరక్షరాస్యులలో, మిడిమిడి జ్ఞానం గలవారిలో నర-నరాన, కణ-కణాన జీర్ణించుకొనిపోయి, అనేక సమస్యలకు బానిసలుగా చేస్తున్నవి. ఇటువంటి పరిస్థితులలో సాధారణ వైద్యవిజ్ఞానం ఓ మాదిరిగా ప్రచారానికి వస్తుంటే, దంత వైద్య విజ్ఞానం మాత్రం ఇంకా కుంటినడక నడుస్తూనే ఉంది ప్రజల్లో 'దంత వైద్యానికి' 'దంత సంరక్షణ'కు సంబంధించి పేరుకొనిపోయివున్న కొన్ని మూఢనమ్మకాలను విశ్లేషించి, వాటికి సంబంధించిన సరయిన సమాచారం అందించవలసిన అవసరం ఉంది.



దంత సమస్యలకు సంబంధించి ప్రజలలో - వారు, అక్షరాస్యులు కానివ్వండి, నిరక్షరాస్యులు కానివ్వండి, పట్టణవాసులు కానివ్వండి పల్లెవాసులు కానివ్వండి, విజ్ఞానవంతులు కానివ్వండి, అజ్ఞానులు కానివ్వండి వీరిలో కొన్ని మూఢనమ్మకాలు

గూడు కట్టుకొనిపోయి వున్నాయి. వీటిని అడ్డుపెట్టుకొని కొంతమంది నాటు వైద్యులు అమాయకుల మీదపడి జలగల్లా పీల్చుకొంటున్నారు. మూఢనమ్మకాలతో మనస్సులను పాడుచేసి, మానసిక క్షోభలకు గురిచేసే వారిని, సమాజం నుండి ఏరి పారవేసిననాడు మాత్రమే ఫలితాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి.

పన్ను తీస్తే కన్ను పోతుందట !

పన్ను తీస్తే కన్నుపోతుందని, ముఖ్యంగా, పై దవుడ పన్ను తీస్తే యిది తప్పకుండా జరుగుతుందని చాలామంది గట్టిగా నమ్ముతారు కాని ఇది సరయిన ఆలోచన కానేకాదు కేవలం మూఢ నమ్మకంగా కొట్టిపారేయవలసిన విషయం. పన్ను తీయడం అనేది అవసరాన్నిబట్టి, చికిత్సలో ఒక అంతర్భాగం. ఆ చికిత్స జరిగినప్పుడు మాత్రమే కొన్ని దంత సమస్యల నుండి మనం తప్పించుకొనే వీలవుతుంది. అందుచేత చికిత్సావసరాన్నిబట్టి అది పైదవుడ పన్ను అయినా, క్రింది దవుడ పన్ను అయినా తీసివేయవలసి వస్తుంది. దీనివల్ల కంటికిగాని, శరీరంలోని యే యితర భాగాలకుగాని, ఎటువంటి యిబ్బందులు ఏర్పడవు. అయితే నైపుణ్యం లేనివారు, చేతకాని వారు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం లేనివారు, పై-పళ్ళు పీకినప్పుడు ఒక్కోసారి 'మాగ్జలరీ సైనస్' లోనికి రంధ్రం ఏర్పడి, దీని ద్వారా, నోటిలోని ఆహారపదార్థాలు, ద్రవ పదార్థాలు ముక్కులోనికిపోయి అచ్చటి నుండి బయటకు వచ్చే అవకాశం ఉంది దీనిని 'ఓరో అంట్రల్ ఫిష్టులా' అంటారు. దీనివల్ల అనేక యిబ్బందులతోపాటు, స్వరమార్పు కూడా ఏర్పడవచ్చు. పన్ను తీసినప్పుడు, దానికి సంబంధించిన పంటి కుదురు వ్యాధిగ్రస్తమయి దాని ప్రక్కనున్న శరీరభాగాలకు యిబ్బందులు కలిగించవచ్చు. అంతేగాని పళ్ళు తీయించుకోవడం వల్ల 'కళ్ళు' పోవడంగాని, 'కంటిచూపు' తగ్గడం గాని జరగదు.

పంటినొప్పికి చెవిలో పసరు మందట!

శరీర నిర్మాణపరంగా, చెవికి-దవుడలకుగాని, చెవికి పంటికిగాని, ఎటువంటి సరాసరి మార్గము లేదు. పంటినొప్పి వస్తే చెవిలో పసరు పోయించుకోవడం అనేది అనాదిగా చలామణిలో ఉన్న మూఢనమ్మకం. ఈనాడు శాస్త్రాభివృద్ధి అంబరపు అంచులు దాటిపోతుంటే, మనం యింకా యిటువంటి మూఢనమ్మకాలను పెనవేసుకొని బ్రతుకుతున్నాం. వైద్యవిజ్ఞానం సామాన్య ప్రజానీకానికి అందుబాటులోనికి రావడం లేదనడానికి ఇదొక ముఖ్య నిదర్శనం కాదా!

అనేకమంది ఊహించినట్లుగా పంటి నొప్పికి చెవిలో పోసే రకరకాల పసర్లు ఏ విధంగాను పనిచేయవు. అయితే తాత్కాలికంగా ఆయా వ్యక్తులు మానసిక సంతృప్తిని పొందడానికి మాత్రమే పనికివస్తాయి. అయితే, అక్షరంముక్క నేర్చుకున్నవారు, ఆలోచించడానికి అనువైన బుర్రకలవారు, చెవిలో పసరు

పోయించుకొనే ముందు కాస్త ఆలోచించవలసి ఉంటుంది. చెవికి పళ్ళకు మధ్యవున్న సంబంధం గురించిన సమాచారాన్ని ఓసారి సింహావలోకనం చేసుకొంటే, ఈ పరిస్థితి యేర్పడదు. చెవిలో పసరు పోయడంవల్ల, పంటినొప్పికి పరిష్కారమార్గం దొరకకపోగా, సున్నితమైన చెవిలో భాగాలు పాడయిపోయి 'చెముడు' వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, ఈ అలవాటును ప్రతి ఒక్కరు మూఢనమ్మకంగా భావించి, ఈ ప్రక్రియకు సాధ్యమయినంత దూరంగా ఉండడం మంచిది.

చిగుళ్ళ నుండి రక్తం వస్తే బ్రషింగ్ మానేయాలట!:

చిగుళ్ళు నుండి రక్తం కారడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. వీటిలో - దంతధావన విధానాలలోపం, ల్యూకేమియా, రక్తహీనత, హిమోఫిలియా వంటి సమస్యలు ముఖ్యమైనప్పటికి, నోటి అపరిశుభ్రత అనేది దంతధావన విధానాలు సరిగా లేనప్పుడు మాత్రమే ఉత్పన్నమవుతుంది. మరి, యిటువంటి పరిస్థితిలో బ్రషింగ్ మానేయమనడం 'క్వాలిఫయిడ్ క్వేక్స్' యిచ్చే నినాదం. ఇందులో యే మాత్రం శాస్త్రీయత లేదు. వ్యాధినిర్ధారణ సరిగా జరిగినప్పుడు మాత్రమే ఈ సమస్యను నివారించుకోవడానికి వీలవుతుంది. అంతేగాని, బ్రషింగ్ మానేయడం, 'విటమిన్-సి,' టన్నుల కొద్దీ మ్రింగడం దీనికి పరిష్కారమార్గం కాదు.

జ్ఞానదంతం తీయించుకొంటే అజ్ఞాని అవుతాడట :

జ్ఞానం అనేది మెదడుకు సంబంధించిన విషయం. అంతేగాని, పళ్ళకు-కళ్ళకు, కాళ్ళకు-చేతులకు సంబంధించినది కాదు. మెదడు పరిపూర్ణంగా అభివృద్ధి చెంది, దానిలో ముఖ్యభాగాలన్నీ ఆరోగ్యంగా వుంటే, అన్ని విషయాలతోపాటు 'జ్ఞానం' కూడా సమతూకంలో ఉంటుంది.

అలాంటప్పుడు దవుడలో ఒక పన్నును తీసేస్తే దానితో పాటే జ్ఞానం కూడా మాయం అయిపోదు. అందుకే యీ ఆలోచన మూఢనమ్మకం మాత్రమే! 17-25 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో, దవుడలో వచ్చే యీ పన్ను, దవుడ రచనా పూర్వకమయిన యిబ్బందులవల్ల పూర్తిగా పైకి రాలేక కొన్ని సమస్యలను సృష్టిస్తుంది. చికిత్స రీత్యా అవసరం అనుకున్నప్పుడు దీనిని తీసివేయవలసి వస్తుంది. దీనివల్ల మేలు జరుగుతుందే తప్ప కీడు జరుగదు. కాస్త వయస్సు వచ్చాక, వచ్చే పన్ను కనుక దీనికి 'జ్ఞానదంతం' అని పేరు వచ్చిందిగాని, మనిషి జ్ఞానానికి దీనికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు.

బొగ్గుతో, తోమితే పళ్ళు తెల్లబడతాయట!:

ఒకప్పుడు, పళ్ళు తోముకోవడానికి వేప, ఈత, కానుగ వగైరా పంటిపుల్లలతోపాటు బూడిద కచ్చిక, బొగ్గు కూడా ఉపయోగించేవారు. శాస్త్రాభివృద్ధి ఇంతగా పురోగమించి,

రకరకాల దంతధావన పదార్థాలు మనకు మార్కెట్టులో లభ్యమవుతున్నప్పటికి, యిప్పటికీ చాలామంది పళ్ళు తోముకోవడానికి 'బొగ్గు'నే ఉపయోగించడం ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. బొగ్గుతో పళ్ళు తోమితే, అవి తెల్లబడతాయని చాలామంది నమ్మకం. అది నిజమే కావచ్చు. కాని, బొగ్గుపొడి దాని లక్షణరీత్యా, గరుకుగా ఉండడం వల్ల పంటి మీద అమూల్యమైన పింగాణి పొర అరిగిపోయి నరాలు బయటపడి, పళ్ళు' జివ్వుమని గుంజడం మొదలు పెడ్తాయి. విపరీతమయిన నొప్పికి గురి చేస్తాయి దీనితో బాధపడేవారు తక్షణం పన్ను తీయించుకోవాలనే నిర్ణయానికి వచ్చేస్తారు. అందుచేత మనకు కావలసింది పళ్ళు తెల్లగా కావడం కాదు. జీవితాంతం పన్ను పటిష్ఠంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండడం కావాలి.

ఈవిధంగా యింకా, అనేకమయిన దంత సమస్యలకు, మూఢనమ్మకాలను అంటగట్టి సమస్యను జటిలం చేసుకుంటూరు. సమాజంలో యిటువంటి మూఢనమ్మకాలు, సమసిపోవాలంటే ప్రచార మాధ్యమాలయిన, టెలివిజన్, రేడియో వార్తా పత్రికలు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకొన్ననాడు వీటికి ప్రభుత్వము, ప్రజలు, స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు తమవంతు సహకారాన్ని అందించిననాడు, ప్రజల్లో మూఢనమ్మకాలు ఇట్టే మటుమాయమయ్యే అవకాశం ఉంది.

మూఢనమ్మకాలను మట్టుబెట్టు ఆరోగ్యాన్ని చక్కబెట్టు

పళ్ళు ఎందుకు కదులుతాయి?

కదలడం అన్నది ప్రాణమున్న జీవాల ప్రధాన లక్షణం దవుడలోని పళ్ళు కదలడం అనేది అనారోగ్య లక్షణం. ఆరోగ్యంగా ఉండేపళ్ళు, ఎటువంటి కదలికలేక దవుడలోని పంటి కుదురులో పటిష్ఠంగా ఉంటాయి. అందుచేత పళ్ళు కదలడం-అనేది ఆరోగ్యలక్షణం కాదు

పంటి పటిష్ఠత ఆరోగ్యం, చిగుళ్ళ ఆరోగ్య పరిస్థితిమీద, దవుడ ఆరోగ్యపరిస్థితి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కారణాలు ఏమయినప్పటికి, చిగుళ్ళు వ్యాధి గ్రస్తమయినా, దవుడ వ్యాధిగ్రస్తమయినా దంతాల ఉనికికి ముప్పు ఏర్పడుతుంది. పళ్ళు తమ విధులను నిర్వర్తించలేని పరిస్థితి యేర్పడుతుంది. పళ్ళు తమ విధులను సక్రమంగా నిర్వర్తించలేని పక్షంలో జీర్ణవ్యవస్థ అధికంగా దెబ్బతింటుంది అజీర్ణం మొదలయి, జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన యిబ్బందులు మొదలవుతాయి. ఆహారం తీసుకొనలేని పరిస్థితి యేర్పడి మనిషికి నీరసం ఆవరిస్తుంది. అందుచేత పళ్ళు ఎందుకు కదులుతాయన్న విషయం తెలుసుకోవాలి. జీవితాంతం పళ్ళు కదలకుండా, పటిష్ఠంగా ఉండే మార్గాల గురించి ఆలోచించాలి. పళ్ళ కదలిక అనేది సాధారణంగా 'పాలపళ్ళు' స్థాయి లోనే చూస్తాం. అయితే పాలపళ్ళు కదలడం అనేది వ్యాధి సంబంధం కాదు ఇవి ప్రకృతి సిద్ధంగానే కదులుతాయి. ఆరు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చిన పిల్లల దవుడల్లో పళ్ళు కదలడం మనం చూస్తుంటాం. స్థిరదంతాల రాకడ ప్రారంభం కావడంతో, పాలపళ్ళ మూలాల (రూట్స్) క్రింద, దవుడలో స్థిరదంతాలు పెరగడం ప్రారంభించి అవి క్రమంగా ఎదుగుతూ దవుడ పైభాగానికి (అల్వియోలస్) రావడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. ఈ శక్తివంతమైన వత్తిడికి, పాలపళ్ళ మూలాలు అరిగిపోయి ఆ తర్వాత యివి కదిలి ఊడిపోనిదే, స్థిరదంతాలకు మార్గం సుగమం కాదు. ఇటువంటి పాలపళ్ళు బాగా కదిలి, వూడిపోని సందర్భాలలో వెంటనే వాటిని తీయించుకోవాలి లేకుంటే ప్రమాదవశాత్తు అవి రాలి గొంతులో అడ్డుపడే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల, ప్రాణానికే ఒక్కోసారి ముప్పు రావచ్చు పళ్ళ మీద గార పేరుకొని పోయి ఉండడంవల్ల, చిగుళ్ళు వ్యాధి గ్రస్తమయి 'చిగురువాపు' రావచ్చు. దీనివల్ల, చిగుళ్ళ పట్టు వదులయి పళ్ళు కదలడం మొదలు పెడతాయి. ఇటువంటి పళ్ళు పంటిగారను తొలగించిన పక్షంలో, చిగురు ఆరోగ్య పరిస్థితి మెరుగయి తిరిగి యధావిధిగా పన్ను గట్టిగా మారే అవకాశం ఉంది.

కొన్ని సందర్భాలలో దవుడ కంతులు యేర్పడినప్పుడు పళ్ల మధ్య ఖాళీలు యేర్పడి ఆ తర్వాత ఆ పళ్లు కదిలే అవకాశం ఉంది. దంతాలు వ్యాధి గ్రస్తమయి, మూల కురుపులు యేర్పడి పంటి కుదురు చీముతోనిండి తద్వారా పన్ను కదిలే అవకాశం ఉంది ఇటువంటి పళ్ళు తీయించుకొనక తప్పదు.

ఒకొకసారి, ఎత్తు పళ్ళకు, వంకర పళ్ళకు, వాటిని సరి చేసే నిమిత్తం అర్థోడాంటిక్ చికిత్స చేసే విషయంలో సరయిన పర్యవేక్షణ లేనప్పుడు, పళ్ళు కదిలే అవకాశం ఉంది. ఈ మాదిరిగా కదిలే పళ్ళు తిరిగి గట్టిపడే అవకాశం ఉండదు అవసరానికి మించిన శక్తిని క్లిప్పుల ద్వారా పళ్ళ మీద ఉపయోగించడమే దీనికి ముఖ్య కారణం. అధిక శక్తితో పళ్ళను కదపడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు పళ్ళు చచ్చుపడిపోయి (నాన్‌వయిటల్) రంగు మారిపోయే ప్రమాదముంది.

కొట్లాటలలో దవుడలకు బలమైన దెబ్బలు తగిలినప్పుడు, దవుడలపై పిడిగుద్దులు గుద్దుకున్నప్పుడు పళ్ళు కదిలి రక్తస్రావం అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇటువంటివారు సకాలంలో దంతవైద్యులను సంప్రదించినట్లయితే పళ్ళను, పంటి కుదుళ్ళలో సరిచేసి, వాటిని కదలకుండా స్టీలు తీగలతో కట్టడంవల్ల, పళ్ళు తోముకోవడంలోగాని, అహార పదార్థాలను నమిలే విషయంలోగాని ఎటువంటి అటంకాలు ఉండవు. ఇటువంటి పంటికదలిక తాత్కాలికం మాత్రమే ఇటువంటి పళ్ళ విషయంలో అశ్రద్ధచేసి, దంతవైద్యులకు చూపించని పక్షంలో పళ్ళను నిరంతరం కదుపుతూ ఉండడం వల్ల, పళ్ళు గట్టిపడక క్రమంగా ఆ పళ్ళను తీసివేయవలసిన పరిస్థితి యేర్పడవచ్చు.

వ్యాధిగ్రస్తమయిన పళ్ళ విషయంలో కూడా, సకాలంలో వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగి దానికి అవసరమైన శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవడం ద్వారా కూడా కదిలిన పళ్ళు గట్టిపడే అవకాశం ఉంది. ఇటువంటి పళ్ళు జీవితాంతం ఆరోగ్యంగా పటిష్టంగా ఉంటాయి.

జీవితాంతం పళ్ళు మనకు పనికి వచ్చే రీతిలో ఉండడానికి గాను, దంత సంరక్షణ విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించినట్లయితే పంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండి, పళ్ళు కదిలే పరిస్థితి రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు

పళ్ళను కదలనీయకు ఆరోగ్యం చెడగొట్టుకోకు

కనిపించని కిల్లర్ - క్యాన్సర్

శరీరంలో వచ్చే క్యాన్సర్ వ్యాధుల్లో మూడింటొక వంతు నోటి క్యాన్సర్ (ఓరల్ క్యాన్సర్) వస్తుంది నోటిలో వచ్చే క్యాన్సరు వ్యాధి యాభయిశాతం వరకు 'నాలుక' 'పెదవుల లో వస్తుంది మిగతా శాతం నోటిలోపలి బుగ్గలు (బక్కల్ మ్యూకోజా) మృదు అంగుటి అంగుటి భాగం (సాఫ్ట్‌పేలెట్) టాన్సిల్స్ నాలుక, క్రింది నోటి భాగం, చిగుళ్ళు (గమ్స్) మొదలైన నోటి భాగాలలో వస్తుంది.

కాలుతున్న చుట్ట భాగాన్ని (అడ్డచుట్ట) నోటిలో పెట్టుకొని పొగ త్రాగేవారిలోను, సిఫిలిస్ వ్యాధి గ్రస్తుల్లోను, అంగుటి భాగానికి క్యాన్సరు వస్తుంది అదేపనిగా కిళ్ళీలు - జర్దాకిళ్ళీలు బుగ్గన నిల్వ ఉంచుకొని ఉండేవారిలో బుగ్గ క్యాన్సరు వస్తుంది. పాన్‌పరాగ్, పాన్‌మసాలా, గుట్కావంటి పొగాకు సంబంధమయిన పొడులు చప్పరించే వారిలో చిగుళ్ళ క్యాన్సరు, గొంతుక్యాన్సరు, బుగ్గ క్యాన్సరు వచ్చే అవకాశం ఉంది వీటి వాడకం వల్ల శరీరంలో యితరభాగాలు కూడా క్యాన్సరు వ్యాధికి గురికావచ్చు.

దవుడలోని పళ్ళు విరిగిపోయినా, అరిగిపోయినా అవి తరచుగా బుగ్గకు, నాలుకకు, పెదవులకు గుచ్చుకొని పుండుగా మారి ఆ పైన క్యాన్సరు వ్యాధిగా మారవచ్చు


అడ్డచుట్టతో మహిళ

పళ్ళు లేనివారు ఉపయోగించే కట్టుడు పళ్ళు సరిగా కుదరక నోటిలోని నున్నిత భాగాలపై వత్తిడి తెచ్చే పరిస్థితిలోను, వంకర పళ్ళు సరిచేసే విషయంలో నోటిలోని సున్నిత భాగాలు పుండ్లుగా మారి ఆ తర్వాత క్యాన్సరుగా మారే అవకాశం ఉంది

నోటిలో వచ్చే 'సబ్-మ్యూకస్‌ఫయిబ్రోసిస్,' ల్యూకోప్లేకియా', 'లైకన్‌ప్లానస్', 'సిలిఫిలిస్' వంటి వ్యాధులను నిర్లక్ష్యం చేసినా అవి క్యాన్సరుగా మారుతాయి

త్వరగా తగ్గని నోటి లోని పుండ్లు, విపరీతమయిన నొప్పి, వాచిన లింపు గ్రంధులు, లాలాజలం అధికంగా ఊరడం, నోటి దుర్వాసన నోరు తెరవలేని పరిస్థితిలో మూసుకు పోవడం వంటి లక్షణాల ద్వారా క్యాన్సరు వ్యాధిని గుర్తించవచ్చు

వ్యాధి నిర్ధారణ ఆలస్యంగా జరగడం - వ్యాధి నిర్ధారణ లోపం వల్ల క్యాన్సరు వ్యాధి ముదిరిపోతుంది. కనీసం ఆరు నెలల కొకసారి దంతవైద్య పరీక్షలు చేయించుకొంటే యిలాంటి వాటిని యిట్టే పసిగట్టవచ్చు.

మాయలమారి నోటి క్యాన్సరు ముదిరితే లేదు బ్రతుకు

నోట్లో క్యాన్సర్ భగభగ

అయా వ్యక్తుల హోదాలను బట్టి, సమాజంలో కొందరు సిగరెట్లు త్రాగితే, మరికొందరు బీడీలు చుట్టలు త్రాగుతున్నారు. వీటిల్లో ఏది త్రాగినా జరిగే నష్టం అతి ప్రమాదమయిందే.

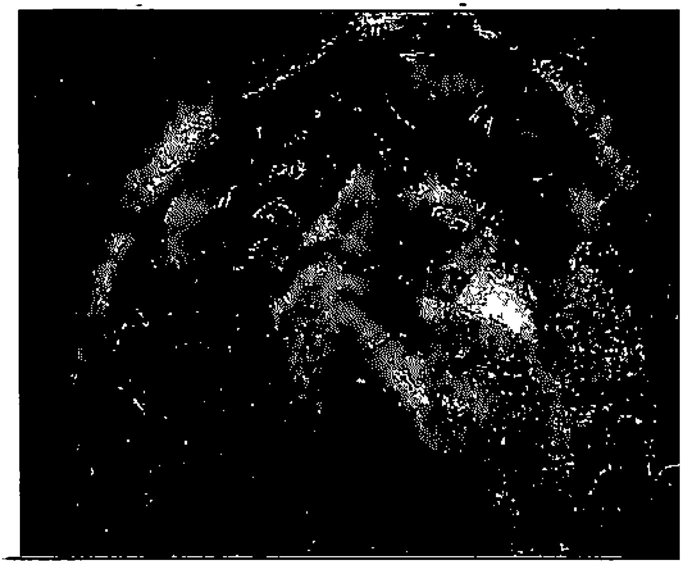
పొగ పీల్చడంవల్ల, సిగరెట్లలో వాడే పొగాకులో వుండే 'నికోటిన్ పదార్థం' సరాసరి ఊపిరితిత్తుల లోనికి పోయి, క్షయ వ్యాధిని కలుగజేస్తుంది. విపరీతంగా దగ్గడం, ఉమ్మడం, బరువును కోల్పోవడం, బక్కచిక్కిపోవడం, జ్వర పీడితులు కావడం యీ వ్యాధి యొక్క ముఖ్య లక్షణాలు. ఇలాంటివారి వల్ల యింట్లో వారికే కాక వీరి ఉమ్మి తుంపరలు తాకిన ప్రతి వ్యక్తికి యీ వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది.

ఇదేవిధంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి సంబంధించి శ్రీకాకుళం, విశాఖపట్నం, తూర్పుగోదావరి జిల్లాల్లో - నది, సముద్రతీరాలలో నివసించే ప్రజలు, శ్రామికులు చుట్టలు కాలుస్తారు. నిప్పు ఉన్న భాగాన్ని నోట్లో పెట్టుకొని 'గుప్పు'తారు. ఈ అలవాటు వల్ల చుట్ట యొక్క నిప్పు వేడికి నోట్లోని సున్నితమైన అంగుటి భాగం కమిలి పుండుగా మారి ఆ తర్వాత 'క్యాన్సర్'గా మారుతుంది.

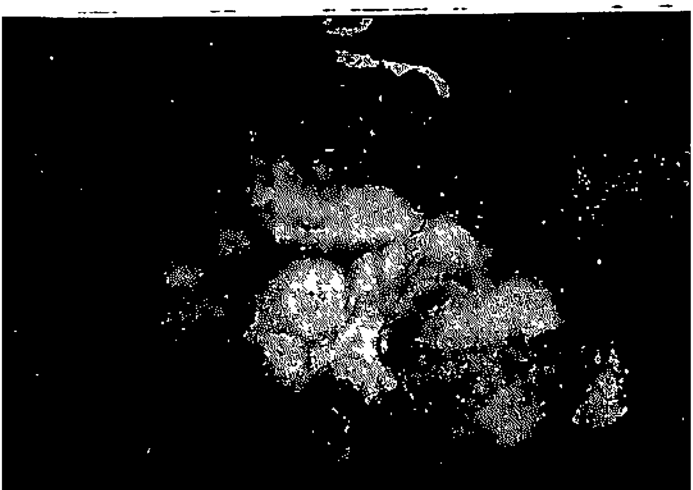
ప్రపంచ దేశాలలో 'చుట్టక్యాన్సర్'గా దీనికి పేరుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం ఈ విధంగా అయా దేశాలలో అందరి నోళ్ళలోను నానుతున్నది. పొగత్రాగడం వల్ల వచ్చే నోటి క్యాన్సర్ వ్యాధి మన దేశంలో అధికంగా ఉంది. అలవాట్లలో ఏమాత్రం మార్పు రానందున రాను-రాను యీ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది. ప్రతి సంవత్సరం కేవలం 'పొగాకు' వల్ల వచ్చే జబ్బులతోనే దాదాపు ఎనిమిది లక్షల మంది మరణిస్తున్నట్లు అంచనా. మన దేశంలోని క్యాన్సర్ పీడితుల్లో మూడింట ఒక వంతు మంది నోటి క్యాన్సర్‌తో బాధపడ్తున్నవారే!

అయితే, ఈమధ్య పొగత్రాగడానికి ప్రత్యామ్నాయంగా, నమలడానికి, ముక్కుతో పీల్చడానికి అనువుగా ఎన్నో రకాల పొగాకు ఉత్పత్తులు విపణిలో లభ్యమవుతున్నాయి. 'స్మోక్‌లెస్ టుబాకొ'గా వీటికి పేరుంది. అంటే పొగతో పనిలేని తంబాకు అన్నమాట! దీనికి కూడా అన్ని రకాల ప్రజలు విపరీతంగా ఆకర్షితులవుతున్నారు. అయితే పొగాకు పీల్చడం కంటే, నమలడం వల్ల మరెన్నో అనర్థాలు ఉన్నట్లు పరిశోధకుల అంచనా. పొగాకును నమలడం ద్వారాను, ముక్కుపొడి రూపంలో పీల్చడం ద్వారాను, అమెరికా వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఒక్కో మనిషికి సంవత్సరానికి 1.8 కిలోల పొగాకు ఖర్చవుతున్నట్లు తేలింది. 'స్మోక్‌లెస్ టుబాకొ' లో 'బెంజోపైరిన్', పొటోనియం-210, కొన్ని రకాల 'నైట్రోజమైన్' అనే క్యాన్సర్‌ను కలిగించే రసాయనిక పదార్థాలు అధికంగా ఉన్నట్లు తేలింది. వీటివల్ల గొంతుక్యాన్సర్ కూడా వచ్చే ప్రమాదముంది. దీనితో పాటు

- 25 సంవత్సరాలు వరుసగా ఈ పొగాకు ఉత్పత్తులను వాడితే, పదమూడు వంతులు అధికంగా 'చిగుళ్ళ క్యాన్సర్', 'బుగ్గ క్యాన్సర్' వస్తుందని ధృవీకరించబడింది. మన దేశంలో పుగాకును కిళ్ళీలలో - తమలపాకుతో, వక్కలు సున్నం కలిపి వాడతారు. ఇవన్నీ నోటి క్యాన్సర్‌ను కలిగించడానికి తోడ్పడతాయి పొగాకు నమిలేవారిలో



అంగుటి క్యాన్సర్



బుగ్గ క్యాన్సర్

క్యాన్సరుగా మారే 'లూకాప్లేకియా (తెల్లమచ్చ) అనే వ్యాధి నోటిలోని అతి సున్నిత భాగమైన బుగ్గకు వస్తుంది. పొగాకులో అధికంగా ఉండే 'నికోటిన్' నోటిలోని లాలాజలంతో కలిసి, నోటి మ్యూకస్ పొర - దారా గ్రహింపబడి సరాసరి రక్త ప్రవాహంతో కలియడం వల్ల దీని ప్రభావానికి 'రక్తపోటు' కూడా వస్తున్నట్లు తేలింది. అందుచేత పొగత్రాగడానికి ప్రత్యామ్నాయంగా, స్మోక్‌లెస్ టుబాకోను వాడడం వల్ల మరిన్ని అనర్థాలు సంభవిస్తున్నాయన్నది నగ్నసత్యం. పొగత్రాగే అలవాటును మానుకోవాలే తప్ప దానికి ప్రత్యామ్నాయాన్ని గురించి ఆలోచించవలసిన అవసరం లేనే లేదు.

పొగ పీల్చడం వల్ల, అందమైన పలువరుస రంగు మారి, చిగుళ్ళ పటుత్వం తగ్గి దవడలోని పళ్ళు కదిలి రాలిపోయే అవకాశాలున్నాయి. సున్నితమయిన, అందమైన పెదవులు నల్లగా తయారయి దళసరిగా మారిపోతాయి. పొగ త్రాగేవారి నుండి భరించలేని నోటి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఇంకొక ఆశ్చర్యకరమైన విషయ మేమంటే, పొగ త్రాగుతున్న వారి కంటే, వారి ప్రక్కన ఉండే పొగ త్రాగని వారికి అధికంగా దాని ప్రభావం వుంటుందని శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధన ద్వారా వెల్లడయింది.

ఈ విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని, సిగరెట్లు బీడీలు, చుట్టలు, పాన్‌మసాలాల వాడకాన్ని తగ్గించడానికి, మన దేశంలో కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వశాఖ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించే ప్రయత్నం చేయడం అందరు హర్షింపదగ్గ విషయం. ఈ చట్టం ప్రకారం ఆఫీసుల్లోను, బస్సుల్లోను, రైళ్ళలోను, విమానాల్లోను పొగ త్రాగడం నిషేదం. బస్టాండ్లలోను, రైల్వే స్టేషన్లలోను వీటి అమ్మకాలకు అడ్డుతెర పడుతుంది. స్కూలు, కాలేజి వంటి విద్యా సంస్థలకు, దాదాపు వంద మీటర్ల లోపు పొగాకు సంబంధమైన అమ్మకాలు జరగకూడదన్నది ఇందులోని ఒక ముఖ్యాంశం.

అయితే, సమస్యను-సమస్యగానే మిగిల్చి ఉంచడం మానవనైజం కాకూడదు. పొగాకు ఉత్పత్తులపై ప్రభుత్వం పెద్ద మొత్తంలో టాక్సులను విధించాలి. యువతీ-యువకులు వీటిని వాడకుండా ఒక పటిష్ఠమైన చట్టం తీసుకురావలసిన అవసరం కూడా ఉంది. ఈ విధమైన నిర్ణయాలను అతిత్వరగా అమలుపర్చక పోయినట్లయితే, మన డ్రాయింగ్ రూముల్లో ఉండే 'బూడిద భరిణెలు' 'ఉమ్మితొట్టెలు'గా మారేకాలం ఎంతోదూరంలో లేదు.

పొగ త్రాగడం మాను ప్రత్యామ్నాయాలకు స్వస్తి పలుకు

జివ్వుమనే పళ్ళు

పళ్ళు జివ్వుమనడం ఆరోగ్య లక్షణం కాదు. ఆరోగ్యవంతమైన పళ్ళల్లో పంటి బాధగాని, పంటి సలుపుగాని ఉండదు. కొన్ని పంటి అనారోగ్య పరిస్థితుల్లో పళ్ళు జివ్వుమనడం సంభవిస్తుంటుంది నిజానికి పంటి పైపొర అయిన తెల్లని పింగాణి పొర, శరీరంలో అతి గట్టిదయిన భాగం. కాని విరిగిపోతే తిరిగి ఎదిగే గుణం దీనికి లేదు పైగా, యీ పింగాణి పొరలో నరాలు గాని, రక్తనాళాలు గాని ఉండవు. ఈ భాగం అరిగినా, విరిగినా, పగిలినా, మనకు బాధ అన్పించదు. అందుచేతనే ప్రాధమిక దశల్లో ఉండే పిప్పిపన్ను వ్యాధివల్ల మనకు ఎటువంటి నొప్పి తెలియదు. పిప్పిపన్ను వ్యాధి పింగాణి పొరను ధ్వాటి, రెండో పొర అయిన 'డెంటిన్' చేరినప్పుడు, పన్ను 'జివ్వ'మని గుంజడం ప్రారంభమవుతుంది మొదట్లో అప్పుడప్పుడు రావడం మొదలుపెట్టి, వ్యాధి కాస్తముదిరిన తరువాత, నిరంతరం జివ్వుమని గుంజడం మొదలు పెడుతుంది. పిప్పిపన్ను వల్ల విపరీతమయిన నొప్పి ప్రారంభమయ్యే ముందు పళ్ళు జివ్వుమంటాయి. ఈ దశలో, పంటికి చికిత్స (ఫిల్లింగుగాని, మూల చికిత్సగాని) చేయించుకున్నట్లయితే ఈ జివ్వుమనే లక్షణం తగ్గిపోతుంది.

పళ్ళు దెబ్బలవల్ల సగానికి విరిగి పోయినప్పుడు అది డెంటిన్ భాగంలోగాని, పల్ప్ కుహరంలోనికి గాని విరిగినట్లయితే, పళ్ళు జివ్వుమని గుంజడం విపరీతమయిన నొప్పి కలగడం జరుగుతుంది రక్తస్రావం కూడా జరగవచ్చు. ఇటువంటి పంటికి తక్షణం చికిత్స (పల్ప్‌కేపింగ్) చేయించుకోవడం ద్వారా జివ్వుమనే గుణాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఇలా కాకుండా వయస్సును బట్టి కూడా పళ్ళు అరిగిపోయి 'జివ్వ'మని గుంజవచ్చు. పంటి పరిస్థితిని బట్టి అరుగుదలను బట్టి అవసరమయితే ఫిల్లింగుగాని, మూల చికిత్స గాని చేయించుకోవడం ద్వారా పరిస్థితిని అదుపులో పెట్టవచ్చు ఇటువంటి పళ్ళను చికిత్స చేయించుకోని పక్షంలో ఆహారం తీసుకోలేని పరిస్థితి యేర్పడడమే గాక మంచి నీళ్ళు కూడా త్రాగలేని పరిస్థితి సంభవిస్తుంది

తంబాకుతో పళ్ళు తోముకోవడం వల్ల, ఉప్పుతో, బొగ్గుతో, ఇటుకపొడితో ఇతర గరుకు పొడులతో పళ్ళు తోముకోవడం వల్ల, అదేపనిగా ఒకేచోట పళ్ళు తోముకోవడం వల్ల, బ్రష్‌తో గట్టిగా పళ్ళు తోముకోవడం వల్ల, అరిగిపోయి జివ్వుమని గుంజవచ్చు పళ్ళు యిలా అరగడానిని 'యాంత్రిక అరుగుదల అంటారు ఇటువంటి పళ్ళకు ప్రత్యేక తరహా ఫిల్లింగులు (కంపోజిట్ ఫిల్లింగులు లైట్ క్యూరింగ్ ఫిల్లింగులు) గాని, మూల చికిత్స గాని చేయించుకొని ఈ బాధ నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు ఇటువంటి పళ్ళకు మూలచికిత్స చేయించుకొంటే, వీటికి పంటి తొడుగులు (జాకెట్ క్రౌన్స్) చేయించుకొని దంత సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు

శరీరంలో ఆమ్ల ఉత్పత్తి అధికంగా ఉన్నప్పుడు చిగుళ్ల ద్వారా అమ్లాలు స్రవించి, చిగురు సరిహద్దు భాగంలో పంటి భాగం కరిగిపోవడం మొదలు పెడ్తుంది. ఇలా పన్ను కరిగిపోవడాన్ని 'ఇరోసన్' అంటారు. ఈ కరిగిపోవడం అనేది పంటి లోపలి భాగాలకు కూడా విస్తరించి, పళ్ళు జివ్వు మనడం మొదలుపెడ్తాయి. చల్లని గాలి వీచినా, చల్లని పానీయాలు త్రాగినా, తీపి, పులుపు వస్తువులు తిన్నా, ఈ గుంజడం అనే సమస్య మరింత ఎక్కువ అవుతుంటుంది. ఇటువంటి పళ్లకు కూడా ఫిల్లింగులు చేయించుకొని బాధలేకుండా చేసుకోవచ్చు.

పళ్లు నిలువుగా అరిగినా (అట్రిషన్) పంటి ఎనామిల్‌కు సమాంతరంగా అరిగినా (అబ్రెషన్), పళ్ళు కరిగిపోయినా (ఇరోసన్) పళ్ళు జివ్వుమని గుంజడం మొదలుపెడ్తాయి. కారణాలను కనిపెట్టి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని కొన్ని రకాల 'టూత్‌పేస్ట్' లను వాడడం ద్వారా కూడా ఈ పరిస్థితిని చక్కదిద్దు కోవచ్చు. వీటిని 'డి-సెన్సిటయిజంగ్ టూత్ పేస్ట్' లంటారు. ఇలాంటి పేస్ట్‌లు రియాక్షన్ యిచ్చే అవకాశం ఉన్నందున దంతవైద్యుల సలహ మేరకు వీటిని వాడడం ఆరోగ్యప్రదం. వీటిల్లో కొన్ని పేస్ట్‌లను అదేపనిగా వాడడం వల్ల, పళ్ళు తమ సహజ వర్ణాన్ని కోల్పోయే ప్రమాదమున్నందున ఇలాంటి పేస్ట్‌లను ఏ విధంగా, ఎంతకాలం వాడాలన్న విషయం కూడా వైద్య సలహా పాటించడం ద్వారా చేయడమే మంచిది.

నిత్యం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి, సరయిన ఆహారపదార్థాలను చక్కగా నమిలి భుజించడానికి, 'పళ్ళు జివ్వుమనడం' వంటి సమస్యలు ఎక్కువ కాలం లేకుండా చేసుకోవడం అవసరం.

ఊడిన పన్నును అతకవచ్చు!

విరిగిపోయిన ఎముకను అతకడం ఎంతో సులభం. విరిగిన దవుడను కూడా అంత సులభంగానే అతకవచ్చు కాని, విరిగిన పన్నును అతకడం కష్టం! పంటి ఎనామిల్‌కు ఎదిగే గుణం - అతుక్కొనే గుణం లేకపోవడమే దీనికి కారణం విరిగిపోయిన పంటి భాగాన్ని ఆధునిక సిమ్మెంటు పదార్థాల ద్వారా పునరుద్ధరింప వచ్చునే గాని, అతకడం యే మాత్రం వీలుకాదు. కాని, ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు, కొట్లాటలు జరిగినప్పుడు, ముష్టియుద్ధాలు జరిగినప్పుడు సరదాగా సరసాల్లోకి దిగి, ఆ సరసం కాస్తా విరసంగా మారినప్పుడు, పళ్ళు రాలిపోయే ప్రమాదముంది ఈ పరిస్థితిలో పళ్ళు విరగకుండా రాలిపోయినప్పుడు, వెంటనే దానిని పంటి కుదురులో ఉంచి అతకవచ్చు క్రమంగా అది గట్టిపడి మామూలు పన్ను మాదిరిగానే ఆరోగ్యవంతమవుతుంది. ఈ చికిత్సావిధానాన్ని 'రీ-యింప్లాంటేషన్ అఫ్ టూత్' అంటారు. ఊడిన పన్నును వైద్యరీత్యా అతకడం అని దీని అర్థం.

ఈ చికిత్సకు అనుకూల పరిస్థితులు :

ఊడిపోయిన అన్ని రకాల పళ్ళు ఈ చికిత్స ద్వారా తిరిగి అతుక్కోవు ఈ చికిత్సకు కొన్ని అనుకూల పరిస్థితులు కలిసిరావాలి.

చిగురు వ్యాధుల వల్ల చిగుళ్ళు వ్యాధి గ్రస్తమయి చీము-నెత్తురులో తేలియాడే పళ్లు యీ చికిత్సలో ఉపయోగపడవు దవుడగాని, 'పంటికుదురు' గాని వ్యాధి గ్రస్తమయి వుంటే ఈ చికిత్స పొందే అవకాశం లేదు. పిప్పిపన్ను వ్యాధిగాని, పల్పైటిస్ వ్యాధిగాని ఉన్న పళ్ళు యీ చికిత్సలో ఉపయోగానికిరావు కాని, ఒక్కోసారి ఇటువంటి పళ్ళకు తక్షణమే మూలచికిత్స చేసి రీ-యింప్లాంటేషన్ చేయవచ్చు చచ్చుపడిన పళ్ళ విషయంలో కూడా అవసరాన్నిబట్టి మూలచికిత్స చేసిన తరువాత యీ చికిత్స చేయించుకోవచ్చు

ఈ చికిత్సలో రోగి బాధ్యత :

ఎటువంటి పరిస్థితుల వల్లనయినా, పళ్ళు విరగకుండా రాలిపోయినప్పుడు, రోగిగాని అతని/ఆమె, కూడా ఉన్న సహాయకులు గాని, పన్ను ఎక్కడ పడింది గుర్తించి వెంటనే పరిశుభ్రమైన పొడిగుడ్డలో గాని రోగి బుగ్గన గాని పెట్టి గంటలోపులో దంతవైద్యుని దగ్గరకు తీసుకొనిరావాలి పంటి కుదురు నుండి విపరీతమయిన రక్తస్రావం అయితే తప్ప, దూదితోగాని యితరత్రా గాని పంటి కుదురును అదిమి పెట్టకూడదు. ఈ సమయంలో, వేడి-వేడి పానీయాలు తీసుకోవడంగాని సిగరెట్లు, బీడీలు, చుట్టలు త్రాగడంగాని చేయకూడదు అధికంగా ఉమ్మడం, పుక్కిలించడం వంటి పనులు చేయకూడదు నాలుకతో పంటి కుదురును పదే-పదే తట్టకూడదు

డా కె ఎల్ వి ప్రసాద్

ఏ వయస్సువారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది :

పాలపళ్ళు రాలిపోయి స్థిరదంతాలు వచ్చిన పిల్లలకు యువతి-యువకులకు, నడివయస్సువారికి యిది అనుకూలంగా ఉండి సత్ఫలితాలన్సిస్తుంది.

ప్రాధాన్యత :

ఈ చికిత్సలో బాలురకుగాని, బాలికలకుగాని, స్త్రీలకుగాని, పురుషులకుగాని, పై దవుడకు - క్రిందిదవుడకు సంబంధించి ముందరి పళ్ళకు అధిక ప్రాధాన్యమీయబడుతుంది. దంత సౌందర్యరీత్యా బాలికలు - స్త్రీలు యీ చికిత్సకు అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తారు.

చికిత్స ఎట్లా ఉంటుంది :

ఊడిన పన్నును దంతవైద్యుల దగ్గరకు తీసుకొని వచ్చిన తక్షణం, అపన్ను చికిత్సకు అనుకూలంగా ఉన్నపక్షంలో, పన్నును శుభ్రపరచి, పంటి కుదురులో రక్తం గడ్డ కట్టినట్లయితే, దానిని కదిపి రక్తస్రావం జరిగేటట్లు చేసిన తరువాత పన్నును పంటి కుదురులో అమర్చి యితర పళ్ళ మాదిరిగా పలు వరుసను సరి చూసి, స్టీలు తీగలతో, పక్కపళ్ల సహాయంతో బిగుతుగా బంధించి ఉంచుతారు ఇలా బంధించిన పన్నును ఎట్టి పరిస్థితిలోను కదపకూడదు. మూడు నెలలకొకసారి యీ పన్నును ఎక్స్-రే పోటోల ద్వారా పరిశీలించి పన్ను గట్టిపడింది లేనిది గమనిస్తారు. పన్ను మాములుగా అతికినవైనం గమనించిన వెంటనే తీగలను తీసివేస్తారు స్టీలు తీగలకు ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రక్క పిన్నుతో అతికించగల 'డెంటల్ మెటీరియల్స్' యీ రోజున అందుబాటులోనికి వచ్చాయి కొంత విరామ సమయం తరువాత యిటువంటి పళ్ళతో కొరకడం వంటి పనులు యధావిధిగా చేయవచ్చు

మందుల అవసరం :

ఈ చికిత్సా విధానంలో పళ్ళను తీగలతో బంధించడంతో పాటు, మందులను కూడా వాడవలసి ఉంటుంది. దంతవైద్యుల సలహాను అనుసరించి, అవసరమైన మందులు క్రమం తప్పకుండా వాడినప్పుడే చికిత్సలో ఫలితాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి

తొందరపడి తలిదండ్రులు, పన్ను కదులుతున్నది, లేనిది పరీక్షించుకొంటూ పోతే, పళ్ళు అతకక పోగా చచ్చు పడిపోయే అవకాశం ఉంది.

ముఖ్యసూచన :

సాధారణంగా పళ్ళురాలి క్రింద పడినప్పుడు పంటి కుదురు నుండి రక్తస్రావం జరగడం వల్ల, రక్తస్రావం మీద ఆలోచన కేంద్రీకృతమయి ఉంటుంది కాని, దెబ్బలాటలలో పన్ను కోల్పోయినప్పుడు న్యాయ సహాయం అర్థించే విషయంలో, పోలీసు కేసు ఫైల్ చేసే విషయంలో యీ పన్ను కూడా తీసుకురావడం వల్ల, కేసుకు బలం చేకూరుతుంది

పళ్లు ఎత్తుగా ఎందుకు వస్తాయి?

మనిషికి అందాన్ని, అందమైన ఆకృతిని కల్పించేది శరీరంలోని అంగాలు-అంగ విభాగాలూను శరీరంలో ఉండవలసినన్ని అంగాలు-అంగ విభాగాలు ఉన్నంత మాత్రాన ఆ పురుషునికి గాని, ఆ స్త్రీకిగాని అందం వచ్చేసినట్లు కాదు ఏ అంగమైన - అంగ విభాగమైనా ఉండవలసిన రీతిలో, ఉండవలసిన నిష్పత్తిలో ఉంటే, అందవికారంగా కాకుండా, అందంగా ఉండే అవకాశం ఉంది ప్రకృతిలో అందరూ అందంగా ఉండే అవకాశం లేదు మనిషికి అందాన్ని ఆపాదించే విషయాలు, కొన్ని ప్రకృతి సిద్ధమైనవి అయితే, మరికొన్ని వివిధ సమస్యల మూలంగా ప్రాప్తించేవి అయి ఉంటాయి. మన దవుడలలో ఉండే దంతాలు కూడా ఇటువంటివే. ఇవి దవుడలలో ఉండవలసిన రీతిలో /ఉండి, చక్కని పలువరుసతో ఉంటే, ముత్యాల్లా అందంగా ఉంటుంది ఆ పళ్ళు ఎత్తుగా ఉన్నా, ఎగుడుదిగుడుగా ఉన్నా, వంకరటింకరగా ఉన్నా, ఆ పలువరుస అందవిహీనంగా ఉంటుంది అందంగాలేని పలువరుస, ముఖారవిందానికే మచ్చగా అన్పిస్తుంది పళ్ళు అందవిహీనంగా కన్పించడానికి ఎత్తుపళ్ళు కూడా కారణం కాబట్టి, అసలు ఎత్తుపళ్ళు ఎందుకు వస్తాయన్న విషయం తెలుసుకోవాలి.

పళ్ళు ఎత్తుగా రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. కాని, వాటన్నింటిని ఇక్కడ చర్చించబోవడం లేదు. కనీస అవగాహనకు ఉపయోగపడే కొన్ని కారణాలను మాత్రం ఇక్కడ వివరించడానికి ప్రయత్నం చేస్తాను.

శరీరంలోని అంగాలు - అంగ విభాగాలు, రంగు, ఎత్తు, లావు, వంటివి చాలా మట్టుకు వంశ పారంపర్యంగా వస్తూ ఉంటాయి. పళ్ళు ఎత్తుగా ఉండడానికి - ఎత్తుగా రావడానికి ఇది కూడా ఒక కారణమే! అయితే, దీనిని ఏదో ఒక స్థాయిలో అదుపుచేసే అవకాశం ఉండదు అందుచేత తరతరాలుగా ఈ లక్షణం అలా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది

పళ్ళు ఎత్తుగా రావడానికి, దవుడ ముఖ్యంగా, పై దవుడ (మాక్సిలా) పరిమాణం కూడా కారణం కాగలదు కొంతమందిలో దవుడలు చిన్నగా ఉండి పళ్ళు మాత్రం ముప్పయిరెండూ ఉంటాయి దవుడలో యీ పళ్ళన్నింటికి సరిపడినంత ఖాళీప్రదేశం దొరకనందువల్ల పళ్ళు ముందుకు దూసుకు వచ్చి ఎత్తుగా కన్పించే అవకాశం ఉంది. ఇటువంటి పరిస్థితులలో కొన్ని పళ్ళను తగ్గించి అర్థోడాంటిక్ చికిత్స చేయడం ద్వారా పలువరుసను అందంగా సరిదిద్దవచ్చు

కొన్ని అలవాట్లు కూడా పళ్ళు ఎత్తుగా రావడానికి దోహదకారులవుతాయి. బాల్యంలో పిల్లలకు సరయిన ప్రేమ-పోషణ ఆదరణ, వాత్సల్యం కరువయినప్పుడు, ఆ పిల్లలు నోట్లో వేలు వేసుకొని చీకే అలవాటు పడ్తారు కొంతమంది తల్లులు పిల్లలు గొడవ చేయకుండా యిటువంటి అలవాట్లను కూడా నేర్పిస్తుంటారు కారణం ఏదయినా, ఒకసారి ఎవరయినా ఈ అలవాటుకు గురి అయితే, తిరిగి దానిని మాన్పించడం చాలా కష్టం

ఇలా నిత్యం నోట్లో వేలు వేసుకొని చీకే అలవాటు వున్న పిల్లల్లో నిరంతర శక్తివంతమైన తాకిడికి దవుడ ఎముక పూర్వభాగం (ప్రి-మాక్సిలా) ఎత్తుగా తయారుకావడం వల్ల, అక్కడి పళ్ళు కూడా ఎత్తుగా మారతాయి. ఈ అలవాటు వల్ల అంగుటి భాగం కూడా, సాధారణ అకృతిని కోల్పోయి గూడు మరింతగా యేర్పడుతుంది. ఇటువంటి పళ్ళు చూడ్డానికి అందంగా కన్పించవు. అలవాటును మాన్పించడం ద్వారా పరిస్థితిని యధాస్థాయిలో అదుపుచేయవచ్చు. అలవాటును మాన్పించిన తరువాత అప్పటికే ఎత్తుగా ఉన్న పళ్ళను ఆర్థొడాంటిక్ చికిత్స ద్వారా చక్కని పలు వరుసగా, అందమైన పలు వరుసగా మార్చుకొనే అవకాశాలు ఈనాడు అందుబాటులోనికి వచ్చాయి. ఇటువంటి ఆర్థొడాంటిక్ చికిత్స ఏవిధంగా ఎలా, ఎన్నిరకాలుగా ఉంటుందన్న విషయం కూడా ఇక్కడ తెలుసుకొన వలసిన అవసరం ఉంది.

ఆర్థొడాంటిక్ చికిత్స మూడు ముఖ్య పద్ధతుల్లో సఫలీకృతమవుతుంది. దీనిలో మొట్టమొదటిది, చేతిని నోట్లో వేసుకొని చీకడం, నాలుకతో పళ్ళను నెట్టడం, పళ్ళతో ఇతర పనులు చేయడం వంటి దురలవాట్లను మానుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అలవాట్ల ద్వారా సంక్రమించే, పళ్ళ అస్తవ్యస్త సమస్యలు దరికి రాకుండా ఉంటాయి. ఈ అలవాట్లను మానుకోవడమే దీనికి చికిత్సగా భావించాల్సి ఉంటుంది.

చికిత్సా పరమైన అసలు విషయానికి వచ్చినప్పుడు ఆర్థొడాంటిక్ చికిత్సను రెండు రకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. సమస్య తీవ్రతను బట్టి చికిత్సను నిర్ణయించడం జరుగుతుంది. ఏ చికిత్సను చేయాలన్న విషయం దంతవైద్యులే (ఆర్థొడాంటిస్టులు) నిర్ణయిస్తారు.

పలు వరుస ఎత్తు, ఎగుడు దిగుడుతనం, వంకరటింకర తనం అతి స్వల్పంగా ఉంటే దీనికి చికిత్స కూడా అతి స్వల్పంగా ఉంటుంది. దీని కోసం ఉపయోగించే క్లిప్పులు తీసిపెట్టుకొనే సదుపాయాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇటువంటి క్లిప్పులను 'రిమువబుల్ అప్లియాన్స్' అంటారు. ఈ విధమైన చికిత్స యీనాడు తాలూకా స్థాయిలో కూడా లభ్యమవుతున్నది.

ఇక రెండో రకం చికిత్సాపద్ధతిని 'ఫిక్స్‌డ్ అప్లియన్స్' పద్ధతి అంటారు. ఈ పద్ధతిలో క్లిప్పులను ఎప్పటికప్పుడు తీసుకొనే సదుపాయం ఉండదు. పలు వరుస అతి క్లిష్టతరంగా ఉన్నప్పుడు, వైద్యులతో సహకరించని వారి విషయంలో యీ చికిత్స అధికంగా తోడ్పడుతుంది.

చికిత్స ఎంతకాలం ఉంటుంది :

చికిత్సాకాలాన్ని ముందుగానే నిర్ణయించి చెప్పడం అసాధ్యం. చికిత్సాకాలం ముఖ్యంగా, క్లిప్పువాడే విధానం మీద, పళ్ళ-చిగుళ్ళ ఆరోగ్య పరిస్థితి మీద, వ్యక్తి యొక్క వయస్సు మీద, నోటి పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన అలవాట్ల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇవన్నీ అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడు కనీసం ఆరు నెలల నుంచి ఒకటిన్నర సంవత్సరాల సమయం కూడా యీ చికిత్సకు అవసరం కావచ్చు. చికిత్సా కాలపరిమితి గురించి ఆందోళన పడవలసిన అవసరం లేదు.

ఏ వయస్సు అనుకూలం :

ఆర్థోడాంటిక్ చికిత్సావిధానాలకు వయస్సుతో పనిలేదు. చిగుళ్ళు-పళ్ళు, ఆరోగ్యంగా ఉంటే యే వయస్సులోనయినా యీ చికిత్సను చేయించుకోవచ్చు. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ, చికిత్సాకాలం పెరుగుతుంది. కొంతమందికి చిన్నతనంలోనే అంటే 'మిశ్రమదంతాల' వయస్సులోనే చికిత్స మొదలుపెట్టవలసి ఉంటుంది. సాధారణంగా యీ చికిత్సను పన్నెండు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చిన తరువాత ప్రారంభిస్తారు. పాలపళ్ళన్నీ రాలిపోయి స్థిరదంతాలన్నీ (జ్ఞానదంతాలు తప్ప) దవుడల్లో కన్పించిన తరువాత, చికిత్స అనుకూలంగా ఉంటుంది. లేకుంటే దవుడ పళ్ళ స్థానాల్లో మార్పు కన్పించవచ్చు.

లింగ భేదం ఉందా! :

ఈ చికిత్స బాలురయినా, బాలికలయినా, స్త్రీలయినా, పురుషులయినా, ఎవ్వరైనా చేయించుకోవచ్చు. దంత సౌందర్యానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చే ఎవరయినా యీ చికిత్సకు అర్హులవుతారు.

జాగ్రత్తలు :

దంత వైద్యులు చెప్పిన జాగ్రత్తలను సూచనలను తు.చ. తప్పకుండా పాటించినప్పుడు మాత్రమే యీ చికిత్స సఫలీకృతమవుతుంది. తీయడానికి అనుకూలంగా ఉన్న క్లిప్పులు ప్రతిదినం బట్టల సబ్బుతో శుభ్రపరచాలి. తీయడానికి వీలేలేని క్లిప్పుల విషయంలో, ఆహారపదార్థాలు యిరుక్కోకుండా శుభ్రంగా నోరు పుక్కిలించాలి. క్లిప్పులోని భాగాలు సున్నితమయిన నోటిభాగాలను గాయపరుస్తున్నట్లయితే, తక్షణం దంతవైద్యుని దృష్టికి తీసుకురావాలి. చికిత్స సమయంలో దంతాలు రంగు మారడం మొదలుపెడితే, వెంటనే డాక్టరుకు చూపించుకోవాలి. క్లిప్పులను వాడే విషయంలో సిగ్గుపడక, క్లిప్పుల వాడకం దినాలను వృధా పరచకూడదు. క్లిప్పులకు తెలిసి-తెలియని మరమ్మత్తులు చేయకూడదు. చికిత్స విషయంలో స్వంత నిర్ణయాలు తీసుకోకూడదు. దంతవైద్యుని దర్శించే దినాలలో స్వంత మార్పులు చేయకూడదు.

ఫలిత శాతం :

అనుభవజ్ఞులైన దంత వైద్యులచేత చికిత్స చేయించుకున్నప్పుడు, తప్పకుండా చికిత్సాఫలితాలు అధికంగానే ఉంటాయి. ఈ చికిత్స చేయించుకొనేవారు, చికిత్సపై నమ్మకంతో, ఆత్మ విశ్వాసంతో, సదభిప్రాయం ఉంచుకొన్నప్పుడు మాత్రమే ఘనమైన ఫలితాలు ఉంటాయి.

చికిత్సా సదుపాయం :

ఈనాడు యిటువంటి ఆధునిక చికిత్సా విధానాలు తాలూకాస్థాయి నుండి, రాష్ట్రస్థాయి వరకు వివిధ ఆసుపత్రులలోను, ప్రయివేటు దంత వైద్యశాలల్లోను లభ్యమవుతున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర రాజధాని హైద్రాబాద్ నగరంలోని 'ప్రభుత్వ దంతవైద్యశాలలో యిటువంటి చికిత్సా విధానాలన్నీ ఉచితంగానే లభిస్తాయి.

ఎత్తు పళ్ళని దిగులుపడకు దంతవైద్యుని కలవడం మరువకు

దంత సమస్యలు - సెక్సు

మానవ వైవాహిక జీవితంలో 'సెక్స్' కున్న ప్రాధాన్యత మరో విషయానికి ఉండదు. భార్యా-భర్తలు పగలంతా కష్టపడి, అనేక సమస్యలతో సతమతమయిన రాత్రి ఒకరినొకరు చేరి, అన్ని సుఖాలతోపాటు,- శారీరకంగాను సుఖాన్ని పొందగలిగినప్పుడే, వారి జీవితం ఆనందంగా, ఆహ్లాదంగా గడిచిపోతుంటుంది. అందుకే 'సెక్స్' దంపతుల బ్రతుకులో అగ్రతాంబూలాన్ని అందుకుంటుంది. ఈ అనుభవాలన్నీ జీవితంలో మరువలేని మధురఘట్టాలు. మనస్సులో ముద్రించుకోదగ్గ మహోన్నత సన్నివేశాలు. ఇక్కడ పురుషుణ్ణి స్త్రీగాని, స్త్రీని పురుషుడుగాని శారీరకంగా తృప్తిపరచడాన్ని 'సెక్స్' అనుకోవచ్చు. సెక్స్‌లో దృశ్యం ఆహ్లాదరకరమయినదయితే, మెదడు ఆనందానికి లోనై మనస్సును పులకరింప జేసినప్పుడు, శరీరాలు స్నేహాన్ని కోరి, కోరికలు కోటలు దాటి, సెక్స్‌కు సన్నిహితులవుతారు. వీటికి సెట్టింగులు - సన్నివేశాలు అవసరం లేదు.

సెక్స్‌ను మనసారా సేవించడానికి, సవాలక్ష తైలాలు, తాంబూలాలు, టానిక్కులు మనకు విపణిలో సాక్షాత్కరిస్తున్నాయి. ఇవి ఎంతవరకు సెక్స్‌పై తమ ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయో, చెప్పడం అతికష్టం.

సెక్స్‌లో స్వర్గ-సుఖాలు అనుభవించడానికి, శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యవంతులయి ఉండడమే ప్రధానం. బాహ్యంగా ఆకర్షణీయంగా ఉన్నా - చిరునవ్వులు వెదజల్లుతున్నా, వాల్జెడతో వలపులు పండించబోయినా, మల్లె పూలతో మత్తు కలిగించబోయినా, సంపెంగలతో సరసమాడబోయినా, సన్నజాజులతో చక్కిలిగింతలు పెట్టబోయినా - 'అనారోగ్యం' అన్నింటిని అధిగమించి అధఃపాతాళానికి పంపించి వేస్తుంది. మనిషి ఆనందానికి అయువు పట్టు లేకుండా చేస్తుంది. మనం తరచుగా యిబ్బందులకు లోనయ్యే దంతవ్యాధుల వల్ల కూడా యిలాంటి పరిస్థితులు ఎదురవుతూనే ఉంటాయి.

మనం రోజూ వినోదాన్ని అస్వాదించడానికి ఉపయోగించే టెలివిజన్‌లో కనిపించే టూత్ పేస్ట్ ప్రకటనలే దీనికి ముఖ్య ఉదాహరణంగా చెప్పుకోవచ్చు. అందంగా సింగారించుకొని ఆకర్షణీయంగా తయారయి, మత్తును విరజిమ్మే మల్లెలతో దరిజేరిన భార్య, భర్తను సమీపించిన తక్షణమే వెనుకకు జరిగిపోవడం ఆ ప్రకటన ప్రధాన సన్నివేశం. దీనికి కారణం మనందరం ఊహించేదే, అదే - నోటి దుర్వాసన.

చాలామంది స్త్రీలు గాని, పురుషులుగాని తమ బాహ్యాకర్షణకు చూపించినంత ప్రత్యేక శ్రద్ధ నోటి పరిశుభ్రత గురించి గాని, దంత సంరక్షణ గురించి గాని చూపించరు. తత్ఫలితమే 'నోటి దుర్వాసన'. పంటి రంధ్రాలు, వ్యాధి గ్రస్తమైన చిగుళ్ళు, నోటి పరిశుభ్రతకు నోచుకోని దంతాలు, ఎత్తుపళ్ళవల్ల, ఎగుడు దిగుడు పళ్ళ వల్ల డైటింగుల వల్ల, నోటిలో లాలాజలస్రావం తగ్గిపోవడం వల్ల, స్త్రీల బహిష్టు

సమయంలో, జీర్ణకోశ వ్యాధులవల్ల, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల వల్ల నోటిదుర్వాసన వెలువడుతుంది. అంతేకాకుండా అధికమయిన మానసిక వత్తిడులవల్ల కూడా నోటి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ విధంగా దుర్గంధంతో దరిచేరిన భర్తపట్ల, భార్యకుగాని, భార్యపట్ల భర్తకుగాని, అసహ్యం ఆవరించి మానసికంగా ఒక రకమైన 'వికర్షణ' తలయెత్తుతుంది. ఇది నాడీమండలం మీద బాగా పనిచేసి ఉద్రేకాలు-ఉత్తేజాల, హీనాతిహీనంగా చల్లబడిపోతాయి. ఇలాంటి సందర్భాలలో ఆనందంగా సెక్స్‌లో పాల్గొనడం దుర్లభం. ఇటువంటివారు బలవంతంగా సెక్సులో పాల్గొంటే అది 'రేప్' అవుతుందే తప్ప, ఆనందమయమయిన అనుభూతులతో అసలయిన సెక్సును అనుభవించినట్లు కానేకాదు.


సిఫిలిస్ (గుప్తరోగం)తో అంగుటి కేన్సరు

అయితే, నోటి దుర్వాసన, దాంపత్య జీవితానికి, ఆనందమయమయిన సెక్సుకు అడ్డుగోడ కానేకాదు. దీనిని గుర్తించిన వెంటనే, అవసరమైన చికిత్స చేయించుకొని, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను తీసుకొన్నట్లయితే, కొద్ది రోజుల్లోనే సత్ఫలితాలు లభించి, ఆనందదాయకమయిన 'సెక్సు' జీవితాన్ని అనుభవించే అవకాశం కలుగుతుంది. దీని గురించి ఒకరినొకరు నిందించుకొనవలసిన అవసరం లేనేలేదు. విషయాన్ని అవగాహన చేసుకొని సకాలంలో చికిత్సను పొందాలి. నిత్య జీవితంలో యివన్నీ సర్వసాధారణ విషయాలే!

ఇదేవిధంగా పంటి నొప్పి, చిగుళ్ళు వాయడం, జ్ఞానదంతం రావడం వంటి పరిస్థితులలో కూడా, మానసిక ఆందోళనకు గురి కావడం వల్ల విలువైన సెక్స్ కాలాన్ని కొంత కోల్పోవడం జరుగుతుంటుంది. అందుచేత నిత్యం సుఖమయ జీవితం గడపాలంటే, ఆరోగ్య పరిరక్షణలో అప్రమత్తంగా ఉన్నట్లయితే, సంసారం సుఖ-సంతోషాలతో, పిల్ల-పాపలతో, ఆనందంగా గడపగలిగే భూతలస్వర్గమే అవుతుంది.

రోగనిర్ధారణలో చిగుళ్ళు

మనిషి వ్యాధి పీడితుడయినప్పుడు, అది ఫలానా వ్యాధి అని నిర్ధారణ జరిగినప్పుడు మాత్రమే దానికి సరయిన చికిత్స లభ్యమవుతుంది. అప్పుడే వ్యాధి నివారించబడుతుంది.

రోగ నిర్ధారణ కోసం, ఈనాడు డబ్బు ఖర్చు పెట్టగలిగితే, అత్యున్నతమయిన స్థాయిలో సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇప్పుడు చికిత్స సులభతరమయి ఎంతటి వ్యాధినయినా నివారించగలిగే పరిస్థితులు యేర్పడ్డాయి. అయితే, అంతలోతుగా పోనవసరం లేకుండానే కొన్ని చిన్నచిన్న వ్యాధులను మన శరీరానికి సంబంధించిన కొన్ని భాగాలలో కలిగే మార్పులను బట్టి గుర్తించగలిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి ఇలా గుర్తించే విషయంలో నోటిని-నోటి భాగాలను ప్రధానంగా చెప్పుకోవచ్చు నోటిలోని చిగుళ్ళు, నాలుక, నోటి లోపలి సున్నితమయిన చర్మపు పొరల్లో కలిగే మార్పుల ద్వారా కొన్ని శరీర అంతర్గత వ్యాధులను యిట్టే కనిపెట్టే అవకాశం కలుగుతుంది. అందుకే వ్యాధి గ్రస్తులయిన వాళ్ళు వైద్యుల దగ్గరకు చికిత్స నిమిత్తమయి వెళ్ళినప్పుడు ముందుగా వైద్యులు నాలుకను పరీక్షిస్తారు. ఈ నాలుక శరీరంలోని ఎన్నో అంతర్గత వ్యాధులకు సంబంధించిన చిహ్నాలను కనబరుస్తుంది.

నోటిలో నాలుక తరువాత చెప్పుకోదగ్గవి చిగుళ్ళు. వీటినే 'గమ్స్' అని, 'జింజయివా' అని కూడా అంటారు. ఈ పంటి చిగుళ్ళ ఆరోగ్య-అనారోగ్య పరిస్థితులను బట్టి, దంతవైద్యులు-ఇతరులు, కొన్ని వ్యాధులను యిట్టే పసిగట్టగలరు.

కొందరి చిగుళ్ళు బుడిపెలు మాదిరిగా ఎత్తుగా కనిపించి, ఒక్కోసారి పంటిని కూడా మూసివేయవచ్చును. 'డైలాంటిన్ సోడియం' అనే మందు వాడేవారిలో, ఆ మందు చిగుళ్ళపై దాని ప్రభావం చూపించడం వల్ల, ఆ చిగుళ్ళ పరిస్థితిని బట్టి ఆ రోగిని 'మూర్ఛవ్యాధి'తో బాధపడుతున్న వ్యక్తిగా గుర్తించవచ్చు.

పంటి చుట్టూతా ఉండే చిగుళ్ళు మెత్తగా మారి వాయడం, తోలు సంచిగా మారి, చిగుళ్ల పంటికి-పంటికి మధ్య ఉండే, సన్నని చిగుళ్ళు (జింజయివల్ పాపిల్లా) విపరీతమయిన నొప్పిని కలిగించి, అతి స్వల్ప స్పర్శకే చిగుళ్ళ నుండి రక్తస్రావం కలగడం, ఒక్కోసారి చిగుళ్ళు బాగా వాచి, బొడిపెలు మాదిరిగా యేర్పడడం, తద్వారా చిగురు కురుపులు యేర్పడడం, నోటి దుర్వాసన రావడం వంటి లక్షణాలు, శరీరంలో మధుమేహ వ్యాధిని సూచిస్తాయి నోటి అపరిశుభ్రత, దంత సంరక్షణ లోపించిన మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో యీ వ్యాధి లక్షణాలు తప్పక కన్పిస్తాయి. అందుచేతనే, మధుమేహ వ్యాధిని గుర్తించని, నిర్ధారించుకోనివారు, చిగురు సమస్యలవల్ల దంతవైద్యుల దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు వ్యాధి నిర్ధారించబడుతుంది

ఇదేవిధంగా, ఎడతెరపి లేని నిరంతర రక్తస్రావం చిగుళ్ల నుండి కలగడం ద్వారా 'హిమోఫీలియా' అనే రక్తసంబంధమైన వ్యాధిని గుర్తించవచ్చు ఈ వ్యాధికి మగపిల్లలు మాత్రమే ఆహుతి అవుతున్నారు ఆడపిల్లల ద్వారా యీ వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది ఇదేవిధంగా,

రక్తపు కాన్సరుగా చెప్పబడే, 'ల్యూకేమియా' వ్యాధిని చాలా సందర్భాలలో మొట్టమొదట దంతవైద్యులే నిర్ధారణ చేసే అవకాశం కలుగుతుంటుంది. కారణం యేమిటంటే, యిలాంటివారిలో మొట్టమొదట కనిపించేది చిగుళ్ళు వాయడం, చిగుళ్ళ నుండి విపరీతంగా రక్తస్రావం జరగడం, దీనికితోడు నోటి లోపలి సున్నితమైన చర్మము (ఓరల్ మ్యూకోజ) పుండ్లు పడడం చిగుళ్ళువాచి, ముదురు ఎరుపు రంగుగా మారడం, చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం అప్పుడప్పుడు గాని నిరంతరం గాని జరగడం, నోటి లోపలి పుండ్లు కుళ్లిన చందంగా మారడం వంటి ముఖ్య లక్షణాల ద్వారా ల్యూకేమియా వ్యాధిని గుర్తు పట్టవచ్చు ఇలాంటి పరిస్థితిలో కూడా వ్యాధి నిర్ధారణ విషయంలో జాప్యం జరిగితే, వ్యాధి ముదరడానికి ఎక్కువ అవకాశాలుంటాయి.

ఇదేవిధంగా 'రక్తలేమి' (ఎనీమియా)ని కూడా చిగుళ్ళ ద్వారాను, నోటి యితర భాగాల ద్వారాను గుర్తించవచ్చు చిగుళ్లు పెదవులు, నోటి లోపలి సున్నితమయిన చర్మం పాలిపోయి పసుపు రంగుగా మారడం, నోటిలో బూడిద రంగులో చిన్నచిన్న మచ్చలను బట్టి, యీ వ్యాధిని సులభంగా గుర్తించవచ్చు



వాచి ఎర్రగా మారిన చిగుళ్ళు

'పర్పురా' అనే భయంకర వ్యాధిని గూడా చిగురు మార్పులను బట్టి నిర్ధారణ చేయవచ్చు ఈ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో చిగుళ్ళు వాచి, గులాబి వర్ణంగా మారి చిగుళ్ళ మీద చిన్న-చిన్న రక్తపు గడ్డలు కన్పిస్తాయి. ఇదేవిధంగా, వాచిన చిగుళ్ళు, ఎర్రగా మారిన చిగుళ్ళు చిగుళ్ళ నుండి రక్తస్రావం జరగడం, చిగుళ్ళమీద చిన్న-చిన్న పొక్కులు ఏర్పడడం, పొక్కులు చితికి పుండ్లుగా యేర్పడి, సుమారు 103°F జ్వరం రావడం తత్సంబంధిత లింపుగ్రంధులు వాచి నొప్పి కలిగించడం వంటి లక్షణాలను బట్టి 'హెర్పిస్‌వైరస్ వ్యాధి'ని గుర్తించవచ్చు

ఈ విధంగా అతి జాగ్రత్తగా శరీరంలోని వివిధ అంగాలలో అంగ విభాగాలలో కలిగే మార్పులను గమనించడం ద్వారా, ముఖ్యంగా చిగుళ్ళను గమనించడం ద్వారా అనేక వ్యాధులను సులభంగా నిర్ధారించడానికి అవకాశం కలుగుతుంది అందుచేతనే వైద్యుల దగ్గరకు వెళ్లినప్పుడు ప్రతి రోగి ప్రతి విషయాన్ని దాచకుండా చెప్పవలసిన బాధ్యత ఉంది

చిన్న పిల్లలు-దంత సమస్యలు

పసి పిల్లలు దేవునితో సమానం అంటారు అలాగే పిల్లలు లేని ఇల్లు, ఇల్లే కాదని కూడా అంటుంటారు. పిల్లలున్న ఇల్లు కిలకిల నవ్వులతో, ఏడ్పులతో, అరుపులతో, గెంతులతో ఎంతో సందడిగా, వినోదభరితంగా ఉంటుంది అందుచేతనే పెళ్ళయిన తక్షణమే తన కడుపున ఒక కాయ కాయాలని ప్రతి స్త్రీ కోరుకొంటుంది. పుట్టబోయే బిడ్డకోసం కలలు కంటుంది. పసందయిన ఆ సుదినం కోసం, ఆనందంగా, ఆతృతగా ఎదురు చూస్తుంటుంది. పుట్టిన తన బిడ్డను పువ్వుల్లో పెట్టుకొని పూజించుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఆ బిడ్డ చేసే ప్రతి శబ్దం, ప్రతి కదలిక ఆ తల్లిని పరవశింపచేసి, తనువంతా పులకరింపజేస్తుంది. మరి అటువంటి బిడ్డకు ఏదయినా అనారోగ్య పరిస్థితి ఏర్పడితే ఆ తల్లి అసలు భరించలేదు ఆ పరిస్థితి ఓ కొలిక్కి వచ్చేంతవరకు ఆమె మనస్సంతా అగమ్యగోచరంగా ఉంటుంది.

పిల్లలకు వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు ఆయా తల్లిదండ్రుల నిర్లక్ష్యం, అనాగరికత, నిరక్షరాస్యత, మూఢనమ్మకాల వల్ల సృష్టింపబడినవి కొన్నయితే, యాదృచ్ఛికంగా, శరీర మార్పుల పరంగా వచ్చేవి మరికొన్ని. చిన్న పిల్లల దంతాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆలోచించినట్లయితే, వారికొచ్చే కొన్ని దంత సంబంధమైన సమస్యలు తల్లిదండ్రులను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తాయని చెప్పవచ్చు.

తల్లి గర్భం నుండి బయటపడిన పిల్లలు దినదిన ప్రవర్ధమానమవుతూ శారీరకంగా, మానసికంగా ఎదుగుతూ ఉంటారు. వీరి ఎదుగుదలలో వచ్చే ఒక్కొక్క మార్పు ఒక్కొక్క మైలురాయిగా చెప్పుకోకతప్పదు. పిల్లల ఎదుగుదల సమయంలో వారి దవుడల్లో పళ్ళు రావడం, ఒక ముఖ్యమైన మైలురాయిగా చెప్పుకోవచ్చు. తమ బోసినవ్వులతో పిల్లలు మనల్ని అమితంగా ఆనందింపజేయడం సర్వసామాన్యమే! అయితే ఎప్పటికీ బోసిగా ఉండడం వారి జీవితంలో ఒక 'లోటు'గా పరిగణింపవలసి వస్తుంది. దవుడల్లో పళ్ళు వచ్చిన తరువాత ముఖానికి అందం, నిండుదనం వస్తుంది. నత్తి-నత్తి మాటల నుండి, మాట స్వచ్ఛత ఎంతో మెరుగవుతుంది. అందుకే పళ్ళు వచ్చే సమయంలో భుజాలు కొరికినా, బుగ్గ కొరికినా, ఆ తల్లిగాని, తండ్రిగాని హాయిగా ఆనందిస్తారేగాని వీపు చిట్లకొట్టరు

కొంతమంది పిల్లలు పుట్టుకతోనే పళ్ళను కలిగి ఉంటారు ఇది చాలా కొద్ది శాతం పిల్లల్లోనే కన్పిస్తుంటుంది వీటిని 'నేటల్ టీత్' లేక 'ప్రి-డెసిడ్యుయస్‌టీత్' అంటారు పుట్టిన బిడ్డలో ఇలాంటి పళ్ళు ఉండడానికి చాలా మంది తల్లిదండ్రులు కీడుగా శంకించి, మూఢనమ్మకాలలో మునిగి తేలుతూ, రకరకాల మంత్రాలతో, తాయెత్తులతో పిల్లలను యిబ్బంది పెడ్తుంటారు ఇవన్నీ అనవసరమైన పనులు. పుట్టిన పిల్లల్లో పళ్ళు ఉండడం అనేది భయపడవలసిన అంశం కానేకాదు అయితే,

యీ పళ్ళు అనుకోని రీతిలో ఊడిపోయి గొంతులో పడితే, బిడ్డ ప్రాణం పోయే పరిస్థితులు యేర్పడతాయి. అదేవిధంగా తల్లి దగ్గర పాలు త్రాగేటప్పుడు ఆ చిన్ని పళ్ళు తల్లి రొమ్ముకు గ్రుచ్చుకొని, తల్లికి విపరీతమైన బాధను కలిగించవచ్చు. ముఖ్యమైన యీ రెండు సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆ చిన్ని పాలపళ్ళను తక్షణమే దంతవైద్యులచేత తీసివేయించడం అన్నివిధాల మంచిది.

సాధారణంగా పిల్లలకు ఆరునెలల వయస్సు వచ్చిన తరువాత దవుడల్లో 'పళ్ళు రావడం' మొదలుపెడ్తాయి. ఆ పళ్ళు దవుడల నుండి, చిగురును చీల్చుకొని బయటకు రావలసి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో పిల్లలు ఒక రకమైన 'యిరిటేషన్'కు గురియై చిగుళ్ళు దురద పెట్టడం వల్ల, కనిపించిన ప్రతి వస్తువును నోట్లో పెట్టుకొని కొరకడం ప్రారంభిస్తారు. దీనివల్ల ఆ వస్తువుల ద్వారా పిల్లల జీర్ణ వ్యవస్థ వ్యాధి గ్రస్తమయి విరేచనాలు పట్టుకోవడం, వాంతులు చేసుకోవడం, జ్వరం రావడం, చిగుళ్ళు ఎర్రగా మారడం వంటివి జరుగుతుంటాయి. వయస్సును బట్టి, సమస్యలు సృష్టించే లక్షణాలనుబట్టి, యీ పరిస్థితిని యిట్టే అదుపు చేయవచ్చు. దీనిని ఒక సాధారణ సమస్యగానే భావించి తక్షణం వైద్యులకు చూపించడం ద్వారా పరిస్థితి అదుపులోనికి వస్తుంది. అలా అని ఈ సందర్భంగా వచ్చే జ్వరం, విరేచనాలను ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చేయకూడదు.

పిల్లలకు రెండు - రెండున్నర సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చిన తరువాత దవుడల్లో పాలపళ్ళన్నీ వచ్చేసి నోరు, పళ్ళు నిండిన దవుడలతో అందంగా, ముచ్చటగా కన్పిస్తుంది. ఈ సమయంలో పళ్ళు మొత్తం ఇరవయి ఉంటాయి.

బాల్యంలో వచ్చే పాలపళ్ళు, తరువాత రాబోయే స్థిరదంతాలకు పునాదిరాళ్ళ వంటివి. అందుచేత వీటి ఆరోగ్య పరిరక్షణలో ఎంతో జాగ్రత్త పడవలసి ఉంటుంది. కొంతమంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలపై అమితమైన గారాబాన్ని ప్రదర్శించి, వారికి తినడానికి యిచ్చే మిఠాయిలు చాక్‌లెట్లు, కేక్‌లు ఇతర స్వీట్లపై చూపించే శ్రద్ధ, వారి నోటి పరిశుభ్రత, దంత సంరక్షణలపై చూపించరు. దీనివల్ల చిన్నతనంలోనే పిల్లలకు పిప్పిపన్ను వ్యాధి రావడం, చిగురువ్యాధులు రావడం, విపరీతమయిన పంటి బాధలకు గురికావడం జరుగుతుంటుంది. ఒక్కొక్కసారి యీ పరిస్థితుల వల్ల, ముందుగానే దంతాలను కోల్పోయే అవకాశాలుండడం వల్ల, రాబోయే స్థిరదంతాలు అస్తవ్యస్థంగా, వంకరటింకరగా వస్తాయి. చూడ్డానికి అసహ్యంగా కన్పించడమే కాక, సరయిన దంతధావనం - చేసుకొనే అవకాశం లేకపోవడం వల్ల, నోటి దుర్వాసన వచ్చి తోటి పిల్లలచేతనే కాక, స్వంత తల్లిదండ్రులచేత కూడా అసహ్యించుకోబడతారు. అయితే, యీ సమస్యల వలయంలో పిల్లలు చిక్కుకోవడానికి ప్రధానకారకులు తల్లిదండ్రులు లేక సంరక్షకులు మాత్రమేనని గ్రహించాల్సి ఉంటుంది. పళ్లు వచ్చిన దగ్గర నుంచి వీరు జాగ్రత్త వహిస్తే పిల్లలు ఎలాంటి ఇబ్బందులకు గురికారు.

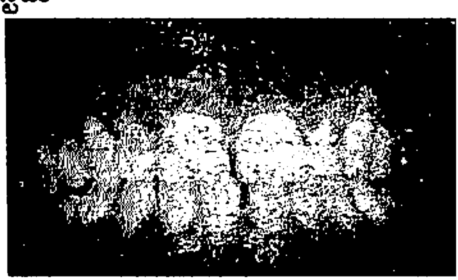
పిల్లలకు ఆరు సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత, స్థిరదంతాలు రావడం ప్రారంభమయి పాలదంతాలు రాలిపోవడం మొదలుపెడ్తాయి. ఇది సర్వసాధారణంగా జరిగే విషయం. కాని కొంతమంది పిల్లల్లో ఊడాల్సిన సమయంలో పాలపళ్ళు ఊడక, రావాల్సిన సమయంలో స్థిరదంతాలు వచ్చేస్తుంటాయి. దీనివల్ల దవుడల్లోని పళ్ళు, రెండు వరుసల్లో కన్పిస్తాయి. ఈ పరిస్థితిని చూచి చాలామంది తల్లిదండ్రులు ఆందోళనకు గురి అవుతారు. ఈ రెండు వరుసల పళ్ళ వల్ల చూడ్డానికి అసహ్యంగా కన్పించడమే కాక, ఈసుకొనే ఆహారపదార్థాలు ఆ రెండు పలు వరుసల మధ్య చిక్కుకొని పోయి, శుభ్రం చేయడానికి వీలుకాక కుళ్ళి, నోటిలో దుర్వాసన వస్తుంది. ఇలాంటి పిల్లలను కూడా ఎవరూ దరి చేరనీయకపోవడం వల్ల ఆ పిల్లలు మానసికంగా కృంగిపోయి ఏకాకులయిపోయే ప్రమాదముంది. ఇలాంటి పిల్లలకు, ఎలాంటి అనుమానాలకు తావీయక, వెంటనే ఊడాల్సిన పాలవళ్ళను తీయించివేయడం మంచిది. ఇలా చేసిన తరువాత అసలు పళ్ళు సక్రమంగా, సరయిన వరుసలో వచ్చే అవకాశాలున్నాయి.

ఒక్కోసారి కొంతమంది పిల్లల్లో పైదవుడలోని 'సెంట్రల్ యిన్సిజార్స్' అనే ముందరి కొరుకుడు పళ్ళు ఊడిపోయి స్థిరమైన పళ్ళు ఓ పట్టాన రాకుండా దవుడలోనే నిలిచిపోతాయి. ఆ ప్రాంతంలోని చిగురు దళసరిగా మారిపోయి నెలలు, సంవత్సరాలు గడిచినా ఆ పన్ను లేక పళ్లు బయటకు రావు. ఇలా పన్ను రావడం ఆలస్యం కావడాన్ని 'డిలేడ్ యిరప్షన్' అంటారు. ఇలాంటి పళ్ళ విషయంలో చాలామంది నిరక్షరాస్యులయిన తల్లిదండ్రులు వడ్లగింజలతో చిగురును చీల్చి పంటిని బయటకి తీయడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. ఇది ఎంతో అపరిశుభ్రమయిన, అతిహీనమైన, అజ్ఞానమైన ప్రక్రియ. దీని వల్ల చిగుళ్ళు వ్యాధిగ్రస్తమయి, యిబ్బందులకు గురి చేసే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి పిల్లలను దంతవైద్యులకు చూపించడం ద్వారా, దవుడలో పన్ను ఉన్నదీ లేనిది, ఎక్స్-రే ఫోటోల ద్వారాను, యితర పరీక్షల ద్వారాను గుర్తించి, సున్నితమయిన శస్త్రచికిత్స చేసి పళ్ళు బయటకు వచ్చేలా చేస్తారు.

డయాస్టిమా



చికిత్సకు ముందు



చికిత్స తరువాత

తరువాత, తల్లిదండ్రుల ఆప్యాయతకు-అనురాగానికి నోచుకోని పిల్లలు వంటరి తనంతో బ్రతుకునీడ్చే పిల్లలు, పాల పీకలతో అలవాటుపడ్డ పిల్లలు, నోట్లో బొటనవేలు వేసుకొని చీకే అలవాటును కలిగి ఉంటారు. ఈ వేలు చీకే అలవాటు వల్ల పై దవుడ (మాక్సిలా) లోని అంగుటి భాగం (పేలెట్) 'గూడు' మాదిరిగా యేర్పడి పళ్ళు ఎత్తుగా రావడమేగాక, పళ్ళ మధ్య ఖాళీలు వచ్చే అవకాశం ఉంది ఇలా ముందరి పళ్ళమధ్య ఖాళీ యేర్పడడాన్ని 'డయాస్టిమా' అంటారు. ఈ అలవాటును మార్పించడం ద్వారాను, అలవాటు మానే అవకాశం కల్పించడం ద్వారానూ స్వల్పమయిన ఆర్థోడాంటిక్ చికిత్స చేయించడం ద్వారాను, ఈ పరిస్థితిని తిరిగి యధాస్థానంలోనికి తీసుకురావచ్చును.

త్రాగడానికి బావి నీటిని ఉపయోగించే కొంత మంది గ్రామీణ పిల్లల పళ్ళపై, తెల్లని 'సుద్దమచ్చలు' వస్తుంటాయి. దీనిని 'డెంటల్ ఫ్లోరోసిస్' అంటారు. అంటే త్రాగే నీటిలో అవసరానికి మించిన 'ఫ్లోరిన్ శాతం' ఉన్నట్లయితే, శరీరంలో అనేక సమస్యలు తల ఎత్తడమేకాక, పళ్ళపై యీ విధమైన మచ్చలు రావడం జరుగుతుంది. దంత సౌందర్యపరమైన యిబ్బందులే తప్ప మరెలాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నంకావు అయితే, యీ ఫ్లోరోసిస్ మచ్చలకు ఆధునిక దంతవైద్య చికిత్సా సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉన్నచోట్ల 'బ్లీచింగ్' ద్వారాగాని, 'ఏసిడ్ ఎచ్' పద్ధతులద్వారా గాని పోగొట్టే అవకాశం ఉంది. అయితే, యీ చికిత్స నదుపాయాలు ప్రత్యేక చికిత్సాలయాల్లో లభించినప్పటికీ, అధిక వ్యయంతో కూడుకొని ఉంటుంది.

పళ్ళు - ఫ్లోరోసిస్



జన్యు ప్రధానమైన కారణాల వల్ల కొంతమంది పిల్లల్లో అసలు పళ్ళు రానేరావు కొంతమందిలో పాక్షికంగా మాత్రమే వస్తాయి ఇలా అసలు పళ్ళు రాకపోవడాన్ని అనోడాన్షియా అని పాక్షికంగా పళ్ళు వస్తే 'పార్షియల్ అనోడాన్షియా అని అంటారు ఆడ-మగ తేడా లేకుండా, ఎవరిలోనయినా యీ పరిస్థితి యేర్పడవచ్చు వయస్సు

వచ్చాక, కట్టుడు పళ్ళు పెట్టుకోవడం తప్ప వీరికి మరో మార్గం లేనేలేదు. ఇలాంటి పిల్లలు సమాజంలో వ్రేళ్ళమీద లెక్కించదగ్గవారు మాత్రమే ఉంటారు.

క్రీడా స్థలంలో, ఆటలాడుతూ, అదమరుపులో ఉన్నప్పుడు అనుకోకుండా ఒక్కోసారి పళ్లకు దెబ్బ తగిలి, పళ్ళు కదిలిపోవచ్చు. లేదా పళ్ళు రాలి క్రిందపడవచ్చు లేదా పళ్ళు ముక్కలుగా విరిగిపోవచ్చు విరిగిన పళ్ళు - విరిగిన పద్ధతిని బట్టి, అవి భవిష్యత్తులో ఉపయోగపడేది లేనిది తేల్చి చెప్పవచ్చు అయితే, దెబ్బలవల్ల పళ్ళు కదిలినవాటిని దంతవైద్యుల దగ్గరకు చేర్చినట్లయితే, సన్నని స్టీలు తీగల ద్వారా పళ్ళను కదలకుండా చేయడం ద్వారా, కొంత కాలానికి పళ్ళు గట్టిపడిపోయే అవకాశాలుంటాయి ఈ పద్ధతిని 'యింటర్ డెంటల్ వైరింగ్' అంటారు. ఇలాకాకుండా, పన్ను విరగకుండా, రాలిక్రింద పడినప్పుడు, అది స్థిరదంతం అయినట్లయితే, వెంటనే దాని శుభ్రమయిన గుడ్డలో దంతవైద్యుల దగ్గరకు చేర్చినట్లయితే, ఆ పంటిని తిరిగి దాని పంటి కుదురులో ఉంచి, ప్రక్క పళ్ల సహకారంతో స్టీలు తీగల ద్వారా గట్టిగా బిగించి కట్టివేయడం ద్వారా, కొన్నాళ్ళకు ఆ పన్ను గట్టిపడిపోయి పలు వరుసలో కలిసిపోయే అవకాశం ఉంది. ఈ చికిత్సా పద్ధతిని 'రీ-యింప్లాంటేషన్' అంటారు కొద్దిపాటి జాగ్రత్తవల్ల యిలాంటి పిల్లల్లో జీవితాంతం తమకు పన్ను లేదనే మానసిక క్షోభ నుండి తప్పించవచ్చు.

మన జనాభాలో అతి కొద్దిశాతం పిల్లల్లో 'గ్రహణం మొర్రి' అనే సమస్య ఉంటుంది. దీనివల్ల పెదవి మధ్యభాగంలో చీలి ఉండడం, అంగుటి మధ్యభాగం చీలి ఉండడం జరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితి వల్ల కొన్ని దంతాలు కూడా అదృశ్యమవుతాయి. దీనితో పిల్లలు చూడ్డానికి అసహ్యంగా కన్పించడమేగాక, పిల్లల్లో మాట స్పష్టత కూడా లోపిస్తుంది. గ్రహణం మొర్రి ఉన్న పిల్లలు జీవితాంతం దానితో బాధపడవలసిన పని లేనేలేదు. చిన్నవయస్సులోనే, వైద్యులకు చూపించడం ద్వారా పరిస్థితిని సుగమం చేసుకోవచ్చు ప్లాస్టిక్ సర్జన్లు, అర్థోడాంటిస్టులు, ప్రోస్థోడాంటిస్టులు సమష్టి చికిత్సా విధానాలతో యిలాంటి పిల్లలు మామూలు పిల్లల మాదిరిగా తయారయ్యే అవకాశాలున్నాయి. ఈ చికిత్సల వల్ల ముఖారవిందము, మాట స్పష్టత కూడా పునరుద్ధరింపబడతాయి.

నోటి పరిశుభ్రత, దంత ధావన విధానాలు సరిగా లేనందువల్ల, పిల్లల్లో కూడా పిప్పిపన్ను వ్యాధి వచ్చి విపరీతమయిన బాధను కలిగించడమే గాక, జ్వరం రావడం, చికాకు పుట్టించడం వంటి పరిస్థితులు యేర్పడడం వల్ల, పిల్లలు ఆహారం తీసుకోలేని పరిస్థితులు యేర్పడి, నీరసించిపోవడం జరుగుతుంది పిల్లల విషయంలో వారి దంతధావన విషయాలలో తల్లిదండ్రులు సరయిన శ్రద్ధ వహించకపోవడమే దీనికి ముఖ్య కారణం నిత్యం సక్రమమైన దంతధావనం చేయించడం, ఎలాంటి ఆహార

పదార్థాలు తిన్నా నోరు పుక్కిలించే అలవాటు చేయడం వల్ల, పిల్లల్లో పిప్పిపన్ను వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉండదు. అదేవిధంగా పిల్లలు తీసుకొనే ఆహారపదార్థాలలో కాల్షియం, విటమిన్-డి, విటమిన్-సి,లు తగుపాళ్ళల్లో ఉన్నది, లేనిది గుర్తించి, అవసరమైతే, వీటి లోపాన్ని భర్తీచేయడానికి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు ఆలోచించాలి. పాలపళ్ళకు పిప్పిపన్ను వ్యాధివస్తే వాటిని 'తాత్కాలిక సిమ్మెంట్ల'తో ఫిల్లింగు చేయించడం వల్ల పంటి నొప్పి తగ్గి, నోటి దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది. తొందరపడి పళ్ళు తీయించడం వల్ల, రాబోయే స్థిరదంతాలు వంకరటింకరగా రావడంగాని, స్థానభ్రంశం చెందడం గాని జరుగుతుంది. తప్పని పరిస్థితిలో పాలపళ్ళను తీయించవలసి వచ్చినప్పుడు, ఆ పన్ను తీయడం ద్వారా యేర్పడిన ఖాళీలో క్లిప్పులను యేర్పాటు చేయించుకోవాలి. ఇలాంటి క్లిప్పులను 'స్పేస్-మెయింటినర్స్' అంటారు. ఈ క్లిప్పు వేయించకపోయినట్లయితే, రాబోయే స్థిరదంతాలు రావలసినచోటులో కాక మరో భిన్నమయిన మార్గంలో వచ్చే అవకాశాలున్నాయి.

పిల్లలు క్రమశిక్షణతో చక్కగా ఎదిగి, విద్యా విషయంలోను, సమాజంలో ఒక చక్కని పౌరుడిగా నిలదొక్కుకునే విషయంలోను అనుకూలంగా ఉండాలంటే, ఆ పిల్లలు నిత్యం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. పిల్లలు అన్ని రకాలుగాను, ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉన్ననాడే, వారి భవిష్యత్తు చక్కగా తీర్చిదిద్దబడుతుంది. రకరకాల సమస్యలకు ఆ పిల్లలు అతీతంగా ఉండగలగుతారు.

పటిష్ఠమయిన పాలపళ్ళు స్థిరదంతాలకు పునాదిరాళ్ళు

దంత సంరక్షణ - త్రాగుడు

మద్యపాన నిషేధం అనే నినాదం ఈమధ్య ఎటుచూచినా కన్పిస్తున్నది. పైగా మహిళలు యీ విషయంలో ఉడుంపట్టు పట్టి ఉద్యమాలు లేవదీయడంతో ఎంతటి మెజారిటీ ప్రభుత్వాలయినా తలఒగ్గక తప్పడం లేదు. మద్యపానం వల్ల సామాన్య ప్రజానీకం తమ బ్రతుకుల్లో నరకాన్ని సృష్టించుకొంటున్నారు. చాలామంది యువకులు అతి చిన్న వయస్సులోనే తమ భార్యలను విధవలుగా తయారు చేస్తున్నారు. త్రాగుడు వల్ల శరీరంలో అనేకభాగాలు వ్యాధి గ్రస్తమయినట్లు, దంతాలు-చిగుళ్ళు, నోటిలోని యితర సున్నిత చర్మభాగాలు కూడా వ్యాధి గ్రస్తం అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. ఇక్కడ, త్రాగుడు-అంటే, సారాయి వంటి మత్తు పానీయాలు సేవించడం; చుట్ట, సిగరెట్లు, బీడీలు వంటి పొగపీల్చడంను పరిగణనలోనికి తీసుకొని, వీటివల్ల దంతాలలో కలిగే అనర్థాలను తెలియ చెప్పడమే యీ వ్యాసం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

సారాయి గాని, నాటుసారాయి గాని, త్రాగడం వల్ల ప్రత్యక్షంగా పళ్ళకుగాని, చిగుళ్ళకుగాని, ఎటువంటి హానికలగకపోయినప్పటికి, మద్యపానము అలవాటు కలవారికి, చుట్ట, సిగరెట్టు, బీడి వంటి ధూమపానం చేయడం, కిళ్ళీ (పాన్)లను తినడం వంటి అలవాట్లు ఉండడంచేత దంతాలకు-చిగుళ్ళకు హానికలిగే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మత్తుపానీయాలను త్రాగడంవల్ల నోరు ఎండిపోయే ప్రమాదముంది. కనుక లాలాజలస్రావం తగ్గడంవల్ల, దంతసమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం లేకపోలేదు. అయితే, మద్యపానం వల్ల ఎదుగుతున్న పిల్లల దంతాల మీద ఎలాంటి ప్రభావమూ ఉన్న దాఖలాలు లేవు.

కాని పాలిచ్చే తల్లులకు మద్యపానం అలవాటు ఉంటే, కేవలం పోషకాహారలోపం వల్ల మాత్రమే, పిల్లల దంతాల పెరుగుదలలో మార్పులు రావడానికి అవకాశముంది. మద్యపానం అలవాటు ఉన్నవారికి పోషకాహారం విషయంలో సరయిన జాగ్రత్త ఉండకపోవడమే దీనికి కారణం.

కట్టుడు పళ్ళను పెట్టుకొనే వారు, మితిమీరి త్రాగినట్లయితే, ఆ మత్తుకు వారు చిత్తయి, ధ్యాస లేకపోవడం వల్ల అవి క్రిందపడి విరగడమో, నోట్లో ఉండగానే విరగడమో జరుగుతుంది. ఒకటి, లేక రెండు కట్టుడు పాక్షిక దంతాలుంటే, అవి విరిగి వరుసగా, నోరు శ్వాస వాహిక, స్వర పేటిక, గొంతు చేరి అక్కడ చిక్కుకొని, వేరే విధమయిన బాధలు వచ్చే అవకాశముంది.

ముందు చెప్పినట్లుగానే మద్యపానానికి - దంత సమస్యలకు నేరుగా ఎలాంటి సంబంధం లేకపోయినప్పటికి దీనితోపాటు, చుట్ట, సిగరెట్టు, బీడి, వక్కపొడి, పొగాకు,

జర్దాకిళ్ళీ, పాన్‌మసాలా, గుట్కావంటివి నమలడం వల్ల, దంతాలకు, చిగుళ్ళకు నోటిలోను వివిధ వ్యాధులు సంక్రమించే అవకాశం ఉంది.

తరువాత, సిగరెట్టు, బీడీ, చుట్ట, పైపు, అదేపనిగా త్రాగేవారిలో పళ్ళు కదలడం మనం చూస్తుంటాం. మామూలుగా 'ప్లేక్' అనే 'పాచి' (పలుచనిపొర) దంతాలమీద నిత్యం నివారించుకొనే వీలు ఉంది. కాని, ధూమపానం అలవాటు ఉన్నవారిలో, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సన్నని పాచిపొరలో యిమడడంవల్ల అది గట్టిగా తయారయి 'గార'గా మారుతుంది. పైగా పొగవల్ల వచ్చే వేడి 'నికోటిన్' 'తారు' దంతాలకు ఆధారమిచ్చే 'పెరియోడాంటల్-లిగమెంట్'ను తెగిపోయేటట్లు చేయడం వల్ల పళ్ళు కదిలిపోతాయి. పైగా ధూమపానం వల్ల పళ్ళపై నల్లని రంగు యేర్పడి చూడ్డానికి అసహ్యంగా ఉంటుంది అలవాటు మానుకున్న పక్షంలో దంతవైద్యులు యిటువంటి పళ్ళను తిరిగి తెల్లగా మార్చే అవకాశాలున్నాయి. అదేవిధంగా ధూమపానం చేసేవారి నోటి నుండి, సిగరెట్టుపొగ వాసన వల్ల, చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారడం వల్ల పంటి కుదురు వ్యాధిగ్రస్తం కావడం వల్ల కూడా నోటి దుర్వాసన వచ్చే అవకాశం ఉంది.

తరువాత, చుట్టకాల్చే వారిలో, కిళ్ళీ (పాన్) పొగాకు నమిలే వారిలో, నోటి క్యాన్సరు వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది. పొగాకులో నికోటిన్, తారు అనే విష పదార్థాలు వేడి వల్ల బయటకు విడుదల అవుతాయి చాలా మందిలో వీటివల్ల క్యాన్సరు కంటే ముందు తెల్ల/ఎర్రని, మచ్చలు వచ్చి ఆ తరువాత అవి క్యాన్సరుగా మారే అవకాశం ఉంది కొంతమంది పొగాకును గాని, కిళ్ళీనిగాని, రోజంతా ఒకే ప్రదేశంలో బుగ్గన పెట్టుకొని, దాని రసాన్ని ఆస్వాదిస్తుంటారు అలాంటి వారికి ఆ ప్రదేశంలో బుగ్గ కందిపోయి, పుండుగా మారి, క్యాన్సరుగా ప్రత్యక్షమవుతుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో, శ్రీకాకుళం, విశాఖపట్నం, తూర్పుగోదావరిజిల్లా వంటి తీర ప్రాంతాలలో, చుట్టకు నిప్పు ఉన్న భాగం నోట్లో ఉంచుకొని పొగ పీలుస్తారు. దీనిని 'అడ్డచుట్ట' అంటారు. ఈ నిప్పు వేడికి అంగుటి భాగం కాలి, కందిపోయి పుండుగా మారి ఆ తర్వాత 'క్యాన్సరు' అయ్యే అవకాశం ఉంది ప్రపంచ వైద్య చరిత్రలో చుట్ట క్యాన్సరుకు యీ ప్రాంతాలు ప్రసిద్ధి పొందినాయి.

అయితే, యీ మధ్య కాలంలో పొగత్రాగే వారి సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గుముఖం పట్టిందనే చెప్పాలి కాని, ఆశ్చర్యకరమయిన విషయం యేమంటే, యీమధ్య ధూమపానానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వక్కపొడి, పుగాకు ఉత్పత్తులయిన పాన్‌మసాలా గుట్కా వగైరాలు, వివిధ ఆకర్షణీయమైన పేర్లతో బజారులో దొరుకుతున్నాయి వక్కపొడి నమలడం వల్ల కిళ్ళీలు తినడం వల్ల నోటిలోని బుగ్గలు, తోలు మాదిరిగా దళసరిగా మారుతాయి వీనిని 'సబ్-మూకస్ ఫయిబ్రోసిస్' అంటారు. దీనిని అశ్రద్ధ చేస్తే యిది కూడ క్యాన్సరుగా రూపాంతరం చెందుతుంది హైద్రాబాద్

చుట్టుప్రక్కల ప్రాంతాలలో యీ సమస్య వల్ల, వ్యాధిగ్రస్తుల నోరు బిగుసుకొనిపోయి, నోరు తెరవలేని పరిస్థితి యేర్పడుతుంది. కారం, మసాల కలిసిన పదార్థాలు తినలేని పరిస్థితి యేర్పడి నోరు మంట పుడుతుంది

ఇక పోతే, పొగత్రాగే వారిలో పళ్ళు కదలడం ఉంటుంది వీరిలో పిప్పిపన్ను వంటి వ్యాధులు చాలామట్టుకు ఉండవు సాధారణంగా, మన నోట్లో ఉండే సూక్ష్మాంగ జీవుల వల్ల, పిండి పదార్థాలు పులియడం వల్ల, లాక్టిక్ ఆమ్లం విడుదలై, పంటి గట్టిపొరను-నాశనం చేస్తుంది. అందువల్లనే పిప్పిపన్ను వ్యాధి వస్తుంది. కాని, పొగత్రాగే వారిలో, లాలాజలంలో ఉండే థయోసైనేట్, హైడ్రోజన్ పెరాక్సయిడ్‌ల చర్యల వలన 'హైపోథయోసైనేట్'ను ఏర్పరుస్తుంది. ఇది బాక్టీరియా నాశనకారి కావడం మూలాన, సూక్ష్మాంగ జీవులు నాశనం అయ్యే అవకాశాలుండడం వల్ల, పిప్పిపన్ను వ్యాధిరాదు. అందుచేతనే నూటికి తొంబయితొమ్మిది మంది పొగపీల్చే వారిలో పిప్పిపన్ను వ్యాధి ఉండదు. పిప్పిపన్ను వ్యాధి రాదుకదా! అని పొగత్రాగడం మూర్ఖత్వమే అవుతుంది.

పొగ త్రాగబోకు పళ్ళు కోల్పోకు

కార్మికులు - దంత సమస్యలు

దేశం యొక్క అభివృద్ధి గాని, బాగోగులు గాని, కార్మికులు-కర్షకులపైననే ఆధారపడి ఉన్నాయి కోటానుకోట్ల మంది కార్మికులు, ఆరోగ్యంగాను - ఆనందంగాను ఉన్ననాడే, ఉత్సాహంగా పని చేయగలుగుతారు ఉత్పత్తులను పెంచగలుగుతారు. అయితే, తమ ఆరోగ్యం గురించి కార్మికులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలసి ఉన్నప్పటికి, వారికి తగిన వైద్యసదుపాయాలను కల్పించవలసిన గురుతర బాధ్యత ఆయా సంస్థల అధికారులది, కార్మికనాయకులదీను.

కొన్ని కార్మాగారాల్లోను, యితర కార్ఖానాలలోను ఆయా కార్మికుల పని అలవాట్లు - అక్కడి వాతావరణం కొన్ని వ్యాధులకు కారణభూతమవుతాయి వీటిలో శరీరం మొత్తం మీద వచ్చే వ్యాధులు ఒక ఎత్తయితే, దంతవ్యాధులు మరోఎత్తు. చాలామంది యీ దంతవ్యాధుల విషయంలో చాలా నిర్లక్ష్య వైఖరిని ప్రదర్శిస్తున్నారు. ఆయా వృత్తులను బట్టి కలగబోయే కొన్ని అనర్థాలను గురించి, కొన్ని జాగ్రత్తలను యాజమాన్యం ఎప్పటికప్పుడు కార్మికులకు బోధించినప్పటికి, వారి అజాగ్రత్త, నిర్లక్ష్యం, శరీరంలో అనేక సమస్యలు ఎదురుకావడానికి తోడ్పడుతున్నాయి ఇందులో దంతవ్యాధులు అతీతం కానేకాదు

వృత్తిరీత్యా దంతాలకు గాని, నోటి యితర భాగాలకు గాని, వచ్చే వ్యాధులను, రెండు ముఖ్యమైన భాగాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. మొదటిది-సరాసరి నోటిభాగాలలో చర్య జరిగి కన్పించే మార్పులుకాగా, శరీరం వ్యాధి గ్రస్తం కావడం ద్వారా కొన్ని పంటి వ్యాధులు బయటపడడం రెండో కోవకు చెందుతాయి

అనేక వృత్తుల వారు, వారు చేసే పనిని బట్టి, పనికి ఉపయోగించే, పని ముట్లకు-పళ్ళకు సాధారణంగా జరిగే కలయికవల్ల పళ్ళు 'అరుగుదల ను సూచిస్తాయి. గాజు పరిశ్రమ వంటి పరిశ్రమలో చాలా మట్టుకు యంత్రాలతో నడుస్తున్నప్పటికి ప్రతిభావంతులయిన గాజు పనివారికి పరిశ్రమలో చోటు లేకపోలేదు. ఇందులో గొట్టం ఊదేవారు ప్రముఖులు వీరినే 'గ్లాస్‌బ్లోవర్స్' అంటారు గొట్టం ఊదే సమయంలో, ఊదుడు గొట్టం పళ్ళకు తగలడం, గుండ్రంగా తిరగడం వల్ల కొరుకుడు పళ్ళు, చీల్చే పళ్ళుకు సంబంధించిన పంటి చివరలు, అరుగుదలకు గురి అవుతాయి ఇదే విధమైన పంటి మార్పులు, మట్టి గొట్టం ద్వారా పొగ పీల్చే వారిలో కూడా జరుగుతాయి అయితే, మట్టిగొట్టం ద్వారా పొగ పీల్చే వారిలో పంటి అరుగుదల గుండ్రంగా బుడగలా తయారయి బుగ్గ వాచినట్లు కన్పిస్తుంది అత్యధిక శక్తిని ఉపయోగించి గొట్టం ఊదడమే దీనికి ముఖ్య కారణం ఇలాంటి సందర్భాలలో పని మానివేసిన కొంత సమయానికి బుగ్గనొప్పి తగ్గి, చిరాకు కూడా లేకుండా పోతుంది.

ఇదేవిధంగా తంబాకు చుట్ట చుట్టుకొనేవారు, పొగాకును అదేపనిగా పళ్ళతో చదును చేయటం మూలాన కొంతకాలానికి కొరుకుడు పళ్ళల్లో అరుగుదల కన్పిస్తుంది.

వడ్రంగి పని చేసే వారిలోను, రూఫర్స్‌లోను, చెప్పులు కుట్టే వారిలోను, వృత్తిరీత్యా కొన్ని దురలవాట్లు అబ్బుతాయి. ఇలాంటి అలవాట్లలో నోటితో మేకులకు నొక్కి పట్టడం ఒకటి. అదేవిధంగా అనేకరకాల వస్తువులను పెదవుల మధ్యలో పెట్టి అటు-ఇటు త్రిప్పడం కూడా ఒకటి. ఈ అలవాటు కొన్ని సందర్భాలలో పలువరుసలో అవకతవకలను కలగచేయవచ్చు. వృత్తి రీత్యా అలవడే యిలాంటి కొన్ని అలవాట్లవల్ల దంతాలలో వివిధ స్థాయిల్లో అరుగుదల కన్పించడమే కాకుండా, పంటిని-దవుడ ఎముకతో గట్టిగా పట్టిఉంచే, 'పెరియా-డాంటల్' పొరలో కూడా మార్పులు జరిగి, వ్యాధిగ్రస్తమయి దంతాలు-కదిలి రాలిపోయే ప్రమాదముంది. కుట్టుపని చేసేవారు, అల్లకం పనిచేసేవారు ముఖ్యంగా ముందరి కొరుకుడు పళ్ళ చివరి భాగాల్లో 'V' (వి) ఆకారంలో గంట్లు యేర్పడతాయి. ఇవి సాధారణంగా పై పళ్ళల్లోనే కన్పిస్తాయి. కాని, క్రమంగా యీ పళ్ళు అరిగిపోవడం వల్ల, దారం త్రెంచే పని క్రింది పళ్ళతో చేయడం వల్ల, క్రిందిపళ్ళు కూడా విపరీతమయిన అరుగుదలకు గురి అవుతాయి.

అందాలంకరణ కేంద్రాలలో - అలంకరణ చేసే సమయంలో, ఆయా వృత్తుల వారు, ప్రక్క పిన్నులను, బాబిపిన్నులను పళ్ళతో నొక్కిపట్టడం సర్వసామాన్యం. ఈ అలవాటువల్ల ముందరి కొరుకుడు పళ్ళు యిష్టం వచ్చినరీతిలో అరిగిపోవడం జరుగుతుంటుంది. ఇదేవిధంగా రాళ్ళు, పగలగొట్టే వారిలోను, యిసుక కొలుములో పనిచేసే వారిలోను, క్వారీలలో - యితర కర్మాగారాలలో పనిచేసే వారిలోను, దుమ్ము-ధూళి పళ్ళ మధ్యపడి, పంటి-నమిలే భాగాలు, అరుగుదలను సూచిస్తాయి. సాధారణంగా యిలాంటి పనిచేసేవారు, పొగాకు నమిలే దురలవాటును కలిగి ఉంటారు. కనుక ముఖ్యంగా, విసురుడు దంతాలు లేక మోలార్స్ విపరీతంగా అరిగిపోతాయి.

ఇనుము మొదలైన లోహ కర్మాగారాల్లో పనిచేసే కార్మికులు, 'మార్కింగు' చేసే, నీలం సుద్దలను, ముందరి పళ్ళతో కొరికి పట్టే అలవాటును కలిగి వుండడంవల్ల, ముందరి కొరుకుడు పళ్ళల్లో అరుగుదల బాగా ఉంటుంది. ఇదేవిధంగా 'జింకు' సంబంధమైన కర్మాగారాల్లో పనిచేసే కార్మికులకు, వారి శరీరం 'జింకు'ను గ్రహించడం వల్ల తక్కువస్థాయిలో జ్వరం రావడం, వణుకుడు పుట్టడం జరుగుతుంది. ఇలాంటి లక్షణాలను 'జింక్ షేక్స్' అంటారు.

మోటార్ గాల్వనైజింగ్ పొగలకు గురియైన కార్మికులలో, తరచుగా చిగురు వాపు వ్యాధి వస్తుంది. దీనివల్ల చిగుళ్ళు ఎర్రబడి, పొంగి ఉంటాయి. ఇలావచ్చిన

చిగురువాపు వ్యాధి, మామూలు చికిత్సా విధానాలకు లొంగేదికాదు. అంటే కొన్నేళ్ళపాటు తప్పనిసరిగా, విశ్రాంతి తీసుకొంటేనేగాని, యీ చిగురు వాపు వ్యాధి నుండి తప్పించుకోలేరు

సోడా సంబంధమైన పదార్థాలు, పంటి భాగాలను, దంత కణజాలాలను, వ్యాధి గ్రస్తం చేస్తాయి అమ్ల ఉత్పత్తి కేంద్రాలలోను, మెటల్ ప్లేటింగ్ కర్మాగారాల్లోను, బ్యాటరీ రిపేరింగ్ ప్లాంట్లలో పని చేసేవారికి, అదేపనిగా ఆమ్ల బిందువులతో సరాసరి సంబంధాలు యేర్పడ్డం వల్ల, పళ్ళ రంగు మారిపోవడమే గాక దంతాలు అస్పటికీకరణం చెందుతాయి క్రోమ్ ప్లేటింగ్ పనివారలలో ఆవిరి రూపంలో ఉండే క్రోమ్ లవణాలు, నోటిలోని సున్నితమయిన పొరను పొక్కేటట్లు చేస్తాయి, ముక్కు రంధ్రాల్లో పుండ్లను కలుగజేస్తాయి అలాగే పెదవులపైన, నోటి బుగ్గలకు పుండ్లు పడతాయి క్రోమేట్లు, రాగి పదార్థాలు తయారు చేసేవారికి, డైలు తయారు చేసే కార్మికుల పళ్ళకు రంగు వస్తుంది క్రోమేట్ కర్మాగారాల్లో పని చేసేవారికి పళ్ళు పసుపు రంగుగా మారతాయి ఇదేవిధంగా 'డై' కర్మాగారాల్లో పని చేసేవారి పళ్ళకు, వాడే రంగును బట్టి ఏ రంగయినా రావచ్చును.

వెల్డింగ్ పని చేసేవారి లోను లోహాలను కాల్చే పనివారిలోను, ఒక ప్రత్యేక రకమైన చిగురు వాపు వ్యాధి వస్తుంది. వెల్డింగ్ చేసేటప్పుడు, వెలువడే అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల కొన్ని రకాల నత్రజని సంబంధమైన ఆక్సైడ్‌లు విడుదల అవుతాయి. ఇలాంటి వాయువులు తేమతో కలిసినపుడు, అవి 'నైట్రిస్ అమ్లము', 'నైట్రిక్ అమ్లము'ల మిశ్రమాన్ని యేర్పరుస్తాయి. అమ్లాలలో పంటి భాగాలు సునాయాసంగా కరుగుతాయికదా విద్యుచ్ఛక్తితో వెల్డింగ్ చేసే విషయంలో నష్టాలు పెద్దగా ఉండవు. వెల్డింగ్ పనివారిలోను, లోహాన్ని మండించే వారిలోను కన్పించే 'నోటిపూత పుండ్లు పడ్డనోటిపూత - చిగురువూతల లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఎక్కువగా పంటికి-పంటికి మధ్య ఉండే చిగుళ్ళు వ్యాధి గ్రస్తమవుతాయి. నోటిలోపలి బుగ్గమాత్రం పూత ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల, మ్యూకస్ పొర రేగి, విపరీతమయిన నొప్పిని సృష్టిస్తుంది ఇలాంటి, చిగురు-నోటి పూతవ్యాధి, మామూలు వైద్యానికి లొంగనేలొంగదు ఇది కేవలం వెల్డింగ్ వల్ల వెలువడే పొగలు, నోటి కణజాలానికి తగలకుండా జాగ్రత్త పడినప్పుడు మాత్రమే తగ్గుతుంది ఏ వ్యాధి అయినా, వ్యాధికి కారణమయిన విషయాన్ని తొలగించగలిగినట్లయితే, వ్యాధి దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది అలాకాకుండా కేవలం మందులను ఉపయోగిస్తూ కాలక్షేపం చేస్తే, ఉపశమనం తాత్కాలికంగా ఉండి, పదే-పదే, వ్యాధి పునరావృతమవుతుంది అందుచేత వెల్డింగ్ పొగ తగలకుండా వెల్డింగ్ తెరను ఉపయోగించడం అలాగే పెదవులు విప్పకుండా, జాగ్రత్త పడడం మంచిది

నోటి కణజాలానికి అదేపనిగా, పలుచని ఎన్‌హైడ్రస్ హైడ్రోఫ్లోరిక్ అమ్లము తగులుతుంటే, అలాంటివారికి పిప్పిపన్ను వ్యాధి ఎక్కువగా సోకినట్లు తేలింది అలాగే గాఢ క్షారాలు నోటిలోని సున్నితమయిన మ్యూకస్‌పొరను పొక్కేటట్లు చేస్తాయి.

సిమ్మెంటు కార్మగారాలలో పనిచేసే కార్మికులకు సాధారణంగా దురదను కలిగించే చర్మ వ్యాధులు, 'నోటి మ్యూకస్ పొరవ్యాధి' వంటి వ్యాధులు వస్తుంటాయి. సిమ్మెంటు దుమ్ము క్షారగుణాన్ని కలిగి ఉండడమే దీనికి కారణం. 'కాస్టిక్ పొటాష్' తయారుచేసే, కార్మగారాల్లో పనిచేసే కార్మికులకు పెదవులపైన ముతక గోధుమ రంగులో ఒకపొర మాదిరి యేర్పడుతుంది. తడిగా ఉండే పెదవులకు కాస్టిక్ పొటాష్ దుమ్ము అతుక్కుపోవడమే దీనికి ముఖ్య కారణం ఇలాంటి కర్మాగారాల్లో పనిచేసే కార్మికులకు పెదవికి సంబంధించిన రుగ్మతలే కాకుండా కళ్ళు ఎర్రబడడం, కళ్ళ నుండి నీరుకారడం, కళ్ళు పుసులు కట్టడం, వంటి పరిస్థితులు కూడా యేర్పడతాయి

కార్మికుల్లో పెదవి క్యాన్సరు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది ముఖ్యంగా యిది, అధికంగా ఎండల్లో పనిచేసేవారిలోను, 'తారు' పరిశ్రమలో పని చేసేవారిలోను, అధికంగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా, నోటి క్యాన్సరు, నాలుక క్యాన్సరు రావడానికి 'తారు', విషపూరిత పాషాణాలలో పని చేయడం కూడా కారణమవుతుంది. ఇంతేకాకుండా, సరదాకోసమో, అలవాటువల్లనో, అడ్డచుట్ట త్రాగడం, సిగరెట్లు త్రాగడం, పాన్‌లు లేదా కిళ్ళీలు బుగ్గన అదేపనిగా పెట్టుకొని ఉండడం, వంటి అలవాట్ల వల్ల కూడ క్యాన్సరు వ్యాధి రావడానికి అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయి.

పిండి మిల్లుల్లో పనిచేసే కార్మికులకు పిప్పిపన్ను వ్యాధి అధికంగా వస్తున్నట్లు గుర్తించడం జరిగింది. అలాగే బేకరీలలోను, యితర తినుబండారాలను తయారు చేసే సంస్థల్లోను, పనిచేసే కార్మికుల్లో కూడా పిప్పిపన్ను వ్యాధి అధికంగా వస్తున్నట్లు తేలింది. ఈ కార్మికులకు నిరంతరం పిండి పొడి పళ్ళమీద యేర్పడే పలుచని 'పాచి'తో అతుక్కునిపోయి, వివిధ రకాల బాక్టీరియాల చర్యలకు అవకాశం కల్గిస్తుంది తద్వారా విషపూరితమయిన అమ్లాలు విడుదలయి పిప్పిపన్ను వ్యాధి ప్రారంభానికి కారణమవుతుంది.

కొంతమంది వృత్తి పనివారల్లో, ఆయా వృత్తికి చెందిన పనుల్లో ఉపయోగించే లోహాలు శరీరభాగాలతో కలియడంవల్ల కూడా అనేక అనర్థాలు యేర్పడుతున్నాయి. వీటికి దవుడ ఎముకలు కీళ్ళు గురి కావడమేకాకుండా అనేక నోటి సంబంధమైన వ్యాధులు కూడా వస్తాయి గడియారాలు తయారుచేసే కార్మికుల్లో, 'వాచ్ డయల్స్' పై వేసే రేడియం పూతను వేసే సందర్భాలలో దవుడలకు 'రేడియం ఆస్టియో నెక్రోసిస్' అనే భయంకర వ్యాధి వస్తుంది ఈ వ్యాధి ప్రాథమిక లక్షణాలు కన్పించిన తరువాత రేడియం నెక్రోసిస్‌తోపాటు రక్తక్షీణత కూడా కన్పిస్తుంది పూర్వపు అంచనాల

ప్రకారం, రేడియం ప్రభావం వల్ల కేవలం దవుడలు మాత్రమే, వ్యాధి గ్రస్తమవుతాయనే నమ్మకం ఉండేది. కాని, పరిశోధనల ఫలితంగా, ఇతర ఎముకల్లో కూడా దుష్ఫలితాలు జరుగుతున్నట్లు కనుగొన్నారు కొంతమంది రేడియం నెక్రోసిస్ వ్యాధి వచ్చినవారిలో 'అస్టియోసార్కోమా అనే ఎముకలకు సంబంధించిన కాన్సరు వ్యాధి వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది

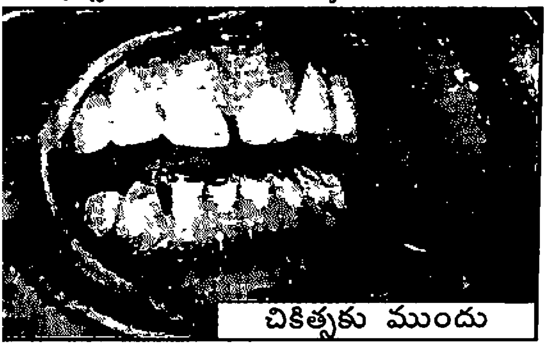
'దీపావళి', వంటి పండుగల సందర్భంలోను, యితర ముఖ్య సమయాల్లోను ఉపయోగించే బాణాసంచా తయారుచేసే కార్మికుల్లో, 'ఫాస్ఫరస్' వల్ల అనేక అనర్థాలు కలుగుతున్నాయి. విషపూరిత ఫాస్ఫరస్, పూర్వం-కేవలం దవుడలను మాత్రమే నష్టపరుస్తుందనే నమ్మకం ఉండేది. దీనివల్ల దవుడలు చీము పట్టడం, దవుడ ఎముకలు కుళ్ళిపోవడం, వంటి ప్రమాదాలు కూడా జరుగుతాయి. అలాగే ఫ్లోరిన్ కూడా కొన్ని ప్రమాదకరమైన సంఘటనలను సృష్టిస్తుంది గ్లాస్ పనివారిలోను, 'డై'లు తయారు చేసేవారిలోను, లోహపు పలకలపై, అమ్లాలతో బొమ్మలు వేసేవారిలోను, ఎరువులు తయారుచేసే వారిలోను, ఫ్లోరిన్ ఉపద్రవాలను సృష్టిస్తుంది. అల్యూమినియం ఫ్యాక్టరీ నుండి వెలువడే పనికిరాని వాయువుల్లో కూడా ఫ్లోరిన్ అధికంగా ఉంటుంది. అధికస్థాయిలో ఫ్లోరిన్ వాయువుల ధాటికి గురిఅయ్యే పెద్దవారిలో 'సుద్దపళ్ళు' యేర్పడవు కాని, అలాంటి కర్మాగారాల్లో పనిచేసే మహిళా కార్మికులలో తమ పిల్లలకు పాలిచ్చే సందర్భాలలో, ఆ పిల్లలకు 'సుద్దపళ్ళు' వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ సమస్యను 'డెంటల్ ఫ్లోరోసిస్' అంటారు. ఫ్లోరిన్ వాయువులకు గురియైన వారిలో, జీర్ణ వ్యవస్థకు చెందిన వ్యాధులు - శరీరం బిగుతుగా కావడం, కీళ్ళ నొప్పులు మొదలయిన సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి.

కార్మికుల ఆరోగ్యం దేశ భవిష్యత్తుకు పూలహారం

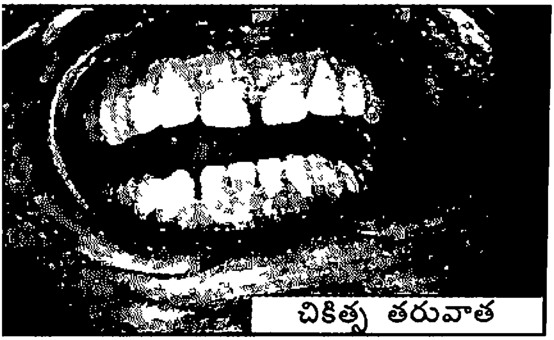
పళ్ళెందుకు అరిగిపోతాయి?

ఒక వస్తువును అదేపనిగా వాడితే, అది క్రమంగా తన పూర్వ పరిస్థితిని కోల్పోతుంది. ఒక యంత్రాన్ని అదేపనిగా వాడితే, కొంత కాలానికి దానిలోని భాగాలన్ని అరిగిపోతాయి ఇదేవిధంగా శరీరంలోని భాగాలు కూడా, వయస్సు పెరిగేకొద్దీ పెను మార్పులను సూచిస్తాయి. దంతాలు ఈ ప్రక్రియకు అతీతం కాదు వయస్సును బట్టి పళ్ళు అరిగిపోతే, అది సహజమయిన మార్పుగానే పరిగణించవలసి ఉంటుంది. అలాకాకుండా కొన్ని ప్రత్యేకమయిన పరిస్థితులలో పళ్ళు అరిగిపోయే ప్రమాదముంది. ఇలాంటి అరుగుదల విషయంలోనే మనం జాగరూకతతో వ్యవహరించాలి. అందుచేతనే ఎలాంటి పరిస్థితులలో, ఎలా, ఎందుకు, పళ్ళు అరిగి పోతాయన్న విషయాన్ని క్షుణ్ణంగా తెలుసుకొనవలసి ఉంటుంది

బ్రెక్సిజన్ (నిద్రలో పళ్ళు కొరుకుట)



చికిత్సకు ముందు



చికిత్స తరువాత

అరిగే పద్ధతినిబట్టి, పళ్ళు అరగడాన్ని మూడు రకాలుగా వ్యవహరిస్తారు. మొదటి విధానాన్ని 'ఎట్రిషన్' అంటారు రెండోవిధానాన్ని 'ఎబ్రేషన్' అంటారు మూడవ

విధానాన్ని 'ఇరోజన్' అంటారు ఈవిధంగా పళ్ళు మూడు రకాలుగా అరగడానికి, ఒక్కొక్క విధానానికి, ఒక్కోరకమైన కారణం ఉంటుంది.

పంటి చివరిభాగం అడ్డంగా అరిగిపోవడాన్ని ఎట్రిషన్ అంటారు. వయస్సును బట్టిగాని, పంటి అభివృద్ధి లోపంవల్లగాని, గట్టిపదార్థాలను విపరీతంగా నమిలే అలవాటు ఉండడం వల్లగాని, రాత్రి నిద్రలో పళ్ళు పటపట కొరికే అలవాటు ఉండడం వల్లగాని, పళ్ళు అరిగిపోయే ప్రమాదముంది ఇందులో ఎక్కువభాగం వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా అరిగిపోయి, ఆనక అనేక యిబ్బందులను సృష్టిస్తాయి. పళ్ళు గోరుపోవడం, జివ్వుమని గుంజడం, విపరీతమయిన నొప్పిని కలుగచేయడం ఆహారపదార్థాలు నమలలేని పరిస్థితులు యేర్పడడం జరుగుతాయి.

వయస్సు ముదిరిన తరువాత యీ పరిస్థితి యేర్పడితే, పళ్ళు తీయించుకొని, కృత్రిమ దంతాలు అమర్చుకోవచ్చు. కాని, యుక్తవయస్సు గలవారిలోను, నడి వయస్సు గలవారిలోను యిటువంటి పరిస్థితి యేర్పడితే ఎలా? అవకాశాన్ని బట్టి పంటి ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి ఎన్నో రకాలుగా ఉపశమనం పొందవచ్చు వీటిల్లో మొదటిది ఫిల్లింగ్ చేయించుకోవటం. పంటి అరుగుదల, పల్ప్ భాగానికి దూరంగా ఉన్న పక్షంలో, ఫిల్లింగులు ఉపయోగపడతాయి. దీనికి భిన్నంగా ఉన్న పక్షంలో, పంటికి మూలచికిత్స చేయించుకోవచ్చు అతర్వాత, దీనికి పంటి తొడుగు 'జాకెట్ క్రౌన్' చేయించుకోవచ్చు ఈ పద్ధతులన్నీ ఉపయోగపడని పక్షంలో, ఆ పంటిని తీయించుకోవడమే ఉత్తమం

పళ్ళు, పంటి నిర్మాణానికి సమాంతరంగా అరిగిపోతే, దానిని 'ఎబ్రేషన్' (ABRAS ON) అంటారు. రకరకాల యాంత్రిక చర్యలవల్ల పళ్ళు యీ రూపంలో అరిగిపోతుంటాయి బ్రష్‌తో అదేపనిగా, ఒకేచోట పళ్ళు తోముకోవడం వల్ల బొగ్గు, ఉప్పు, ఇటుకపొడి వంటి పదార్థాలతో పళ్ళు తోమడంవల్ల, ఈరకమైన పంటి అరుగుదల కన్పిస్తుంది ఇటువంటి అరుగుదలవల్ల కూడా అనేక సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి పళ్ళు జివ్వుమని గుంజడం, విపరీతమయిన నొప్పిని కలిగించడం వంటి పరిస్థితులు యేర్పడతాయి. పంటి అరుగుదలకు గల కారణం తెలుసుకొన్న వెంటనే ఆ అలవాటును మానడం ద్వారా, పళ్ళు మరింత అరిగిపోకుండా ఉంటాయి తరువాత అరిగిపోయిన పంటి భాగాన్ని పునర్నిర్మాణం చేసే ఆధునిక సదుపాయాలు యిప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. దీనివల్ల అరిగిన పన్నును మామూలు పన్నుగా పునరుద్ధరింపవచ్చు పంటి అరుగుదల ఎక్కువగా ఉన్న సందర్భాలలో, యిటువంటి చికిత్సావిధానాలు పనికిరావు పన్నుతీయించుకోవలసిన అవసరం యేర్పడుతుంది

ఈ రెండు విధానాలకు భిన్నంగా పంటి భాగానికి చిగురుభాగానికి మధ్య, గీత గీసినట్లుగా పన్నుగాటు పడడంగాని కరిగిపోవడంగాని ఒక్కోసారి

జరుగుతుంటుంది. ఈవిధంగా పన్ను కరిగిపోవడాన్ని 'ఇరోజన్ (EROS ON) అంటారు 'ఎసిడిటి' వంటి ఆమ్ల సంబంధమైన శరీర సమస్యలవల్ల, యిటువంటి పంటి కరుగుదల ఏర్పడుతుంది ఇలాంటి పళ్ళకు ఫిల్లింగులు చేయించుకోవచ్చు. ఆధునిక చికిత్సావిధానాలలో పంటి భాగంలో కలిసిపోయే ఫిల్లింగు పదార్థాలు అందుబాటులో ఉండడంవల్ల, పళ్ళల్లో సహజత్వాన్ని తీసుకొని వచ్చే అవకాశాలు బాగున్నాయి.

పై మూడు సమస్యలను ప్రారంభదశలోనే గుర్తిస్తే, సకాలంలో తగిన చికిత్సపొంది, ఆయా పళ్ళను సంరక్షించుకొనే అవకాశం ఉంటుంది అందుచేతనే తరచుగా దంతవైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం యీ రోజుల్లో తప్పనిసరి అయింది. వారానికి ఒకరోజు అద్దంలో తమతమ పళ్ళను స్వయంగా పరీక్షించుకోవడం కూడా అవసరమే మరి!

దంతధావనం ఎప్పుడు? ఎందుకు? ఎలా?

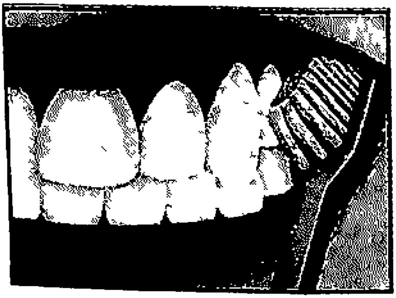
పళ్ళను పరిశుభ్రంగా తోముకోవడాన్ని దంతధావనం అంటారు. ఒకప్పుడు పళ్ళు పంటిపుల్లలు లేక పనుదోముపుల్లలు లేక పందుంపుల్లలతో తోముకొనేవారు. గ్రామాలలో పిడకలు కాల్చగా తయారయ్యే 'కచ్చికలు', బొగ్గు, యిటుకపొడి వాడుతుండేవారు రోజులుమారి, నాగరికతలో ఆధునికత చేరి, దీనికి విజ్ఞానం తోడయి నేడు దంతధావనం చేసుకోవడానికి, పళ్ళకు ఎటువంటి హాని జరగకుండా చూసుకోవడానికి అనేక సదుపాయాలు వెలుగుచూస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు దంతధావనం కేవలం యాంత్రికమయినదయిదే, ఇప్పుడు దీనిపట్ల ఎంతో శ్రద్ధ వహించవలసిన పరిస్థితులు యేర్పడ్డాయి. ప్రత్యామ్నాయాలు ఏమి వచ్చినా పళ్ళు శుభ్రంగా తోముకోవడం తప్పనిసరి అయింది

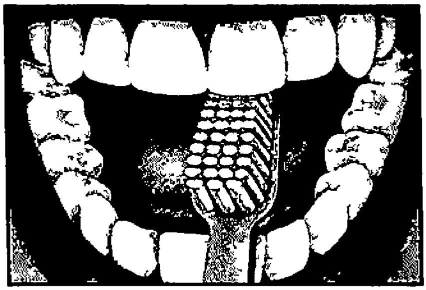
పళ్ళు తోముకోవడం గురించి యింత విశ్లేషణ జరుగుతున్నప్పుడు, పళ్ళు ఎప్పుడు తోముకోవాలన్నది తొలుత ఉదయించే మొదటి ప్రశ్న ఉదయం లేవగానే, కాఫీ త్రాగడం ముందా? పళ్ళు తోముకోవడం ముందా? అన్నది ప్రశ్న ఇది తర్జన-భర్జన చేయవలసినంత సమస్య కాకపోయినప్పటికి, నవనాగరికతా ప్రపంచంలో ఇలాంటి ఆలోచన రావడం సబబే. ఈరోజున పాశ్చాత్యుల సంస్కృతిని మనం ఆధునికతగా ఎంచి, నిద్రలేవగానే పాచిముఖంతో 'కాఫీ' గాని, 'టీ'గాని సేవిస్తున్నాం. దీనికి 'బెడ్ కాఫీ' అని కూడా పెరు పెట్టాం. కాని మన సంస్కృతి, ఆచార వ్యవహారాలు దీనికి భిన్నంగా ఉంటాయి ముఖం కడుక్కోనిదే మనం పచ్చి మంచినీళ్ళు కూడా ముట్టుకోం అలాచేసేవాళ్ళని చూచి మనం అసహ్యించుకుంటాం ఇది సంస్కృతికి సంబంధించిన విషయం. కాని, నోటి పరిశుభ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆలోచిస్తే, తిన్న తరువాతనే పళ్ళు తోముకోవటం ఉత్తమం. అది మనం ఆచరించలేము కనుక, మన పంధాలోనే కధ నడిపించడంలో తప్పులేదు.

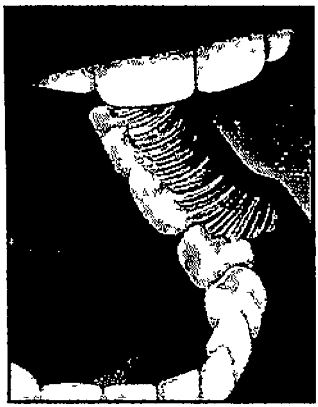
మరి పళ్ళు ఎన్నిసార్లు తోముకోవాలన్నది కూడా సందేహమే ఎందుచేతనంటే ఈ రోజున కొన్ని కంపెనీలు రాత్రి పళ్ళు తోముకోవడానికి ఒకరకం, ఉదయం లేవగానే పళ్ళు తోముకోవడానికి మరోరకం టూత్ పేస్ట్లను, మార్కెట్టులో విడుదల చేస్తున్నాయి ఇది చూచినవారికి సందేహం రావడం సహజమే కదా. అయితే, సరయిన పద్ధతిలో రోజుకి ఒకసారి పళ్ళు తోముకొంటే సరిపోతుంది పాశ్చాత్యులకు లేని అలవాటు మనకొకటి ఉంది. అది నోరు పుక్కిలించడం. ఎలాంటి ఆహారపదార్ధాలు తిన్నా, చిరుతిండ్లు తిన్నా, నోరు పుక్కిలించే అలవాటు ఉంటే ఒక్కసారి పళ్ళు తోముకొంటే సరిపోతుంది సంతృప్తికోసం రాత్రిపూట కూడా పళ్ళు తోముకోవడంలో తప్పులేదు ఎప్పటికప్పుడు నోరు పుక్కిలించడం చేతివ్రేలితో పళ్ళు, చిగుళ్ళు రుద్దుకొనే వారి విషయంలో ఎటువంటి యిబ్బందులు లేవు

తర్వాత, మరి పళ్లు ఎందుకు తోముకోవాలన్నది కూడా సందేహమే. పళ్లు తోముకోవడం అనేది మూడు ముఖ్య విషయాలతో ముడిపడి ఉంది పళ్ళు తోముకోవడం, నాలుక గీచుకోవడం, చిగుళ్ళు మర్ధన చేసుకోవడం అన్నమాట పళ్ళమధ్య పళ్ళకు చిగుళ్లకు మధ్య చిక్కుకొని ఉన్న ఆహారపదార్థపు అణువులను బయటకు తీయడానికి, పళ్ళపై పేరుకొనిపోయే 'పాచి'ని శుభ్రం చేయడానికి పళ్ళు తోముకొనవలసిన అవసరం ఉంది లేకుంటే, యివి బాక్టీరియాల సహకారంతో పళ్ళను, చిగుళ్ళను వ్యాధిగ్రస్తం చేస్తాయి. ఉదయం లేచేసరికి నాలుక మీద కూడా తెల్లని తెట్టు మాదిరిగా పాచి పేరుకొని పోతుంది. టంగ్‌క్లీనర్‌తో దానిని గీయకపోయినట్లయితే, నోటి దుర్వాసన

పళ్ళు తోముకునే విధానము



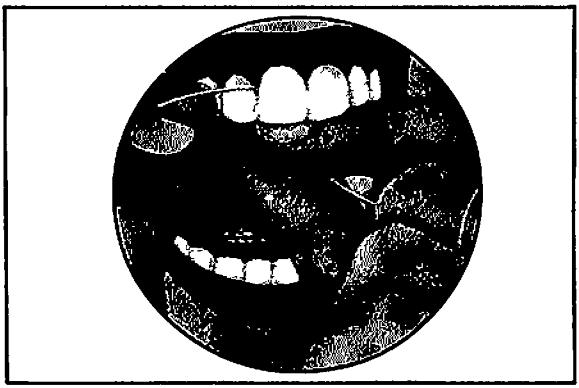




వస్తుంది చిగుళ్ళను మర్ధనా చేయడం వల్ల, రక్తప్రసారం చక్కగా జరిగి ఆ చిగుళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి

పళ్ళు ఎలా తోముకోవాలన్నది మరీ ముఖ్యమయిన విషయం పళ్ళు ఏ రూపంలో తోముకొన్నా కొన్ని ముఖ్య విషయాలను గుర్తుంచుకొంటే సరిపోతుంది. ముందరి పళ్ళను పైనుండి క్రిందికి - క్రిందినుండి పైకి తోమాలి. ఇలా తోమడం వల్ల బ్రష్ యొక్క కుచ్చు పంటి భాగాన్ని అంతటిని ఆక్రమించి, పంటి పూర్తి పరిశుభ్రతకు తోడ్పడుతుంది. అలాకాక పళ్ళను అడ్డుగా తోమితే, పంటి ప్రక్కభాగాలు పరిశుభ్రతకు నోచుకోవు ముందరి పళ్ళ లోపలి భాగాలను కూడా యిదేమాదిరిగా తోమాలి వెనుక పళ్ళ బుగ్గ ప్రక్కభాగాలను, వలయాకారంలో తోమాలి. అంగుటివైపు భాగాలను నాలుకవైపు భాగాలను పైనుండి క్రిందికి, క్రిందినుండి పైకి తోమాలి. నమలడానికి ఉపయోగపడే వెనుక దంతభాగాలను (విసురుడు దంతాలు) మాత్రం ముందు నుండి వెనుకకు, వెనక నుండి ముందుకు తోమాలి. ఈవిధంగా పళ్ళు తోముకొని నోరు శుభ్రంగా పుక్కిలిస్తే, దంతధావనం సఫలీకృతం అయినట్లే.

పళ్లు తోముకోవడానికి టూత్ బ్రషలు, పంటిపుల్లలు కూడా వాడవచ్చు. బ్రషలలో ముఖ్యంగా మూడు రకాలు ఉంటాయి. గట్టి కుచ్చుగలవి, మధ్యరకం కుచ్చుగలవి, మెత్తని కుచ్చుగలవి చివరి రెండు రకాలను నిర్భయంగా వాడవచ్చు బ్రష్‌యొక్క కుచ్చు మెలికలు తిరగనంతవరకూ, ఆ బ్రష్‌ను ఎంతకాలం అయినా వాడవచ్చు కుటుంబ సభ్యులు ఒకరి బ్రష్‌ను మరొకరు వాడకూడదు పళ్లు తోముకోవడానికి బ్రష్‌ను వాడదలచుకొన్నప్పుడు పేస్టుల సహాయంతోగాని, పళ్ళపొడి సహాయంతోగాని పళ్ళు తోముకోవచ్చు. ఈ రోజుల్లో ఎక్కువ మంది టూత్ పేస్టులనే వాడుతున్నారు పళ్ళపొడి వాడేవారు బ్రష్ ఉపయోగించడం లేదు ఇది అంత ప్రయోజనకరం కాదు టూత్‌పేస్టుల విషయానికొస్తే ఎవరి అభిరుచి మేరకు వారు ఆయా బ్రాండులను వాడుకోవచ్చు ఇందులో మంచి చెడ్డల ప్రసావన రాదు కొన్ని పంటి సమస్యలు



డెంటల్ ఫ్లాస్‌తో పంటి శుభ్రత

ఉత్పన్నమయినప్పుడు ప్రత్యేక టూత్ పేస్ట్‌లను, దంత వైద్యుల సలహామేరకు వాడవలసి ఉంటుంది. పంటి పుల్లలతో పళ్ళు తోముకొనవలసి వచ్చినప్పుడు, పేస్ట్‌ల అవసరం ఉండదు. గానుగ, ఈత, వేప వంటి పంటి పుల్లలను మెత్తగా నమిలి బ్రష్ మాదిరిగానే తోముకొనవచ్చు ఈ పుల్లల్లో ఉండే అయా నూనెలు, చిగుళ్ళ ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తాయి. పంటి పుల్ల బద్దలతో, నాలుక గీచుకొనేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి లేకుంటే, నాలుక చీరుకునిపోయి బాధను కలిగిస్తుంది.

పళ్ళను మృదువుగా, తోముకోవాలి. నాలుగయిదు నిముషాలకు మించి తోమడం అంత మంచిదికాదు. పళ్ళు తెల్లగా వస్తాయని గంటలకొద్ది తోమడం మూర్ఖత్వమే అవుతుంది పైగా పంటి జీవితకాలం తరిగిపోతుంది.

దంతధావన శిక్షణ నిత్యదంత సంరక్షణ

గర్భిణి స్త్రీలు - దంత సమస్యలు

వివాహిత స్త్రీ జీవితంలో 'గర్భధారణ' అనేది అతి ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకొని ఉంది కాబోయే తల్లిగా, కలగబోయే బిడ్డకోసం, తియ్య-తియ్యని కలలు కంటూ, ఆరోజు కోసం, వెయ్యి కళ్ళతో ఎదురుచూస్తుంటుంది స్త్రీకి - ఈ తొమ్మిది నెలల గర్భధారణ సమయం ఎంతో విలువయినది అందుచేతనే ఋతుక్రమం ఆగిపోయి, గర్భం ధరించిన విషయం, తెలుసుకొన్న మరుసటి దినమే ప్రతి స్త్రీ తన ఆరోగ్యం గురించి, పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్యం గురించి, తీసుకొనవలసిన ముఖ్య జాగ్రత్తల గురించి, ఆహార నియమాల గురించి, శరీర వ్యాయామం అవసరం గురించి, తప్పనిసరిగా 'గైనకాలజిస్టు' లను సంప్రదిస్తుంది అధునిక సమస్యల దృష్ట్యా సంప్రదించాలి కూడా. అయితే, ప్రముఖంగా తల్లి ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని అలోచించినప్పుడు, యీ సమయంలో గైనకాలజిస్టులతోపాటు, గర్భిణీ స్త్రీలు దంతవైద్యులను కూడా సంప్రదించవలసి ఉంది. ఎందుచేతనంటే యీ సమయంలో శరీరంలోని కొన్ని హార్మోనులలో వచ్చే మార్పులవల్ల, వాటి ప్రభావం చిగుళ్ళపై పడ్డం, చిగురు-పళ్ళు, వ్యాధి గ్రస్తం కావడం జరుగుతుంది. వీటికి నోటి అపరిశుభ్రత తోడయి, వ్యాధిని మరింతగా పెంచి, గర్భధారణ సమయంలో, యిబ్బందులకు లోనయ్యే పరిస్థితులు యేర్పడతాయి. సంతోషంగా, హాయిగా, సరదాగా, గడపాల్సిన సమయం దుఃఖమయం అవుతుంది. అందుచేతనే గర్భధారణ సమయంలో ఎలాంటి దంత సమస్యలు రాకుండా చూచుకోవాలంటే, తరచుగా గైనకాజిస్టులను సంప్రదించినట్లే దంతవైద్యులను కూడా సంప్రదించవలసిన అవసరం ఉంది పుట్టబోయే బిడ్డ యొక్క దంత పటిష్ఠతకు కూడా యిది ఎంతో అవసరం, అని గ్రహించాల్సి ఉంటుంది.

గర్భ నిరోధక మాత్రలు - సమస్యలు :

పిల్లలు 'అప్పటికి' వద్దనుకొనే స్త్రీలు, గర్భం రాకుండా అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు వీటిలో పిల్స్' పద్ధతి' ఒకటి. ఈ గర్భనిరోధక మాత్రల వాడకం వల్ల వీటి ప్రభావం చిగుళ్ళపైన, పళ్ళపైన ఎంతవరకు ఉంటుందన్న విషయం తెలుసుకోవడం అవసరం

అయితే, యీ బిళ్ళలవాడకం ప్రత్యక్షంగా పళ్ళపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపించదు చిగుళ్ళు మాత్రం ఎర్రగా అయి చిగుళ్ళువాచి, రక్తంకారే అవకాశం ఉంది చిగుళ్ళ క్రింద 'పాచి లేక గార పేరుకోవడం వల్ల యీ పరిస్థితి అధికం అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. పళ్ళు శుభ్రంగా ఉండి, పాచి, ఆహారపదార్థాలకు సంబంధించిన అణువుల మిశ్రమం గార' లేకపోయినట్లయితే, అసలు చిగుళ్ళలో గాని పళ్ళల్లోగాని ఎలాంటి మార్పులు సంభవించవు.

దంతవైద్యుని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి :

గర్భిణి స్త్రీలు దంతవైద్యుని సంప్రదించవలసిన అవసరం ఎంతయినా ఉంది. ఎందుచేతనంటే గర్భిణి స్త్రీలలో చిగుళ్ళలో మార్పులు మూడవ నెల నుండి ప్రారంభమవుతాయి కాబట్టి మూడవ నెల నుండి ప్రారంభించి, ప్రతి రెండు నెలలకొకసారి, గర్భిణి స్త్రీలు దంతవైద్యుని సంప్రదించడం మంచిది తల్లి దంత సంరక్షణ దృష్ట్యా యిది ఎంతయినా అవసరమే.

పిల్లల అందమయిన పళ్ల కోసం :

పిల్లల్లో పలువరుస అనేది జన్యుప్రధానమైన విషయం. వంశ పారంపర్యంగా కూడా ఉంటుంది. పుట్టబోయే బిడ్డ పలు వరుస తల్లిదిగాని, తండ్రిదిగాని, లేక వారి కుటుంబ సభ్యులలో ఎవరిదైనా పోలి ఉంటుంది. పళ్ళ ఎదుగుదలను - అభివృద్ధిని మనం నియంత్రిచగలం గాని, మంచి పలు వరుసను రాబట్టే విషయం మన చేతుల్లో లేదు. ఈ మధ్య వస్తున్న మార్పులవల్ల దవుడ ఎముక చిన్నగా అయిపోతుండడం వల్ల, దవుడలో స్థలం సరిపోక పాలపళ్ళు రాలి పోకుండానే, స్థిరదంతాలు వచ్చి పళ్ళు రెండు వరుసల్లో కన్పించే అవకాశం ఉంది. అలాంటి పరిస్థితి యేర్పడినప్పుడు ఒక పద్ధతి ప్రకారం పళ్ళను పీకి పలు వరుసను క్రమబద్ధం చేయవచ్చు. అందుకే పిల్లలకు ఆరు నెలలకొక సారి దంతవైద్య పరీక్షలు చేయించాలి.

గర్భిణి సమయంలో - కాల్షియం లోపం:

గర్భిణి సమయంలో 'కాల్షియం' తల్లి ఎముకల నుండి, గ్రహింపబడినట్లు, పళ్ళనుండి గ్రహింపబడదు అసలు గర్భిణి సమయంలో 'పిప్పిపళ్ళు' వ్యాధి వచ్చే అవకాశం చాలా తక్కువగా ఉంటుందని కొన్ని సర్వేలవల్ల తేలింది (ఒకప్పుడు తల్లి పళ్లనుండి కాల్షియం గ్రహించబడి, పిప్పిపళ్ళు వస్తాయనే వాదన ప్రచారంలో ఉండేది.) ఒకవేళ గర్భిణి సమయంలో పిప్పిపళ్లను గమనించినా, అవి యింతకు ముందు ఉన్నవే అయి ఉంటాయి గర్భిణి స్త్రీలలోగాని, పాలిచ్చే తల్లులకుగాని, ఎవరికయినా పిప్పిపన్ను వ్యాధివస్తే, అది దంతసంరక్షణ విషయంలో అశ్రద్ధ చూపడంవల్ల వచ్చిందే అవుతుంది అందుచేత ఎప్పటికప్పుడు దంతవైద్య పరీక్షలు అవసరం అవుతాయి.

గర్భిణి సమయంలో-సమస్యలు:

గర్భిణి స్త్రీలలో 'రిలాక్సిన్' అనే హార్మోను విడుదల అవుతుంది అందుచేత, దవడ ఎముకతో పంటిని గట్టిగా పట్టి ఉంచే 'పెరియో డాంట్ లిగమెంట్ ఫైబర్లు' వదులు అయి గర్భిణి సమయంలో పళ్ళు కదిలే అవకాశం ఉంది ఈ పరిస్థితి ఎనిమిది, తొమ్మిది నెలల్లో ఎక్కువ అవుతుంది కాన్పు అయిన తరువాత, రెండు

నెలలకు యీ పరిస్థితి సమసిపోయి, తిరిగి పళ్ళు గట్టిపడిపోతాయి. పాచి, గార, పళ్ళ మీద పేరుకున్నపపడు వీటి నిరంతర రాపిడివల్ల, చిగుళ్ళు ఎర్రగా మారి, పళ్ళు తోముకున్నప్పుడు చిగుళ్ళ నుండి రక్తస్రావం జరుగుతుంది. ఇది మూడవ నెలలో మొదలయి, ఎనిమిదవ నెలలో ఎక్కువయి, ఆ తర్వాత తగ్గిపోతుంది. కాని పళ్ళు శుభ్రంగా లేనప్పుడు, కాన్పు అయిన తరువాత కూడా పరిస్థితిలో మార్పురాదు. అసలు పళ్ళు శుభ్రంగా ఉంటే చిగురువాపు వచ్చే అవకాశమే లేదు. అందుచేత పళ్ళ మీద పాచి, గార లేకుండా, దంతాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకొంటే, ఈ పరిస్థితులు ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశమే లేదు. ఒక్కోసారి, ఏదో ఒక ప్రదేశంలో 'గార' రాపిడి అధికంగా ఉండి, చిగురువాచి లావుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. దీనినే 'గర్భిణికంతి' లేక 'ప్రెగ్నెన్సి ట్యూమర్' అంటారు. మామూలుగా యిది మూడవనెలలో ప్రారంభమయి తొమ్మిదవ నెలలో కొంచెం తగ్గుతుంది. ఒక్కోసారి ప్రసవానంతరం పూర్తిగా తగ్గిపోవచ్చు. ఒక్కోసారి అది అలాగే ఉండిపోయే అవకాశం ఉంది. ఇటువంటి వాటిని తరువాత, శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తొలగించవచ్చును. పళ్ళను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకొని, దంతసంరక్షణ విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించే గర్భిణి స్త్రీలకు అసలు పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశమే లేదు.

గర్భిణీ స్త్రీలు - మందుల వాడకం :

గర్భిణి సమయంలోను, పిల్లలకు పాలిచ్చే సమయంలోను కొన్ని రకాల మందులను వాడినప్పుడు, పిల్లల్లో పసుపు పళ్ళుగాని, పసుపు చారల పళ్ళు గాని వచ్చే ప్రమాదముంది. అందుచేత గర్భిణి స్త్రీలు యిలాంటి మందులను వాడకూడదు. పిల్లలకు కనీసం ఎనిమిది సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేవరకు టెట్రాసైక్లిన్ వంటి మందులు వాడకపోవడమే మంచిది.

గర్భిణి సమయంలో పన్ను తీయించుకోవచ్చా? :

మొదటి, చివరి, మూడు నెలల్లో గర్భస్రావం, ముందుగానే ప్రసవించడం, వంటి సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకొని పన్ను సాధారణంగా తీయరు. కాని, నాలుగు, అయిదు, ఆరు నెలలకాలంలో ఎటువంటి యిబ్బందులు లేకుండా పన్ను తీయించుకోవచ్చు

సుఖ వ్యాధులు - బిడ్డల పళ్ళు :

సిఫిలిస్' వంటి సుఖవ్యాధులతో బాధపడే స్త్రీలు, గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు, పుట్టబోయే పిల్లలకు పళ్ళు వేరువిధంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది అసలు యిటువంటివారు చాలామందిలో గర్భస్రావం జరగడంగాని 'ముందుప్రసవం'గాని జరగవచ్చు ఇలా పుట్టేవారిలో కొంతమంది బిడ్డలు మాత్రమే బ్రతుకుతారు ఇలాంటి

పిల్లలకు బాల్యంలోనే సుఖ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది ఇలాంటి పిల్లలకు వచ్చే ముందరి పళ్ళు 'స్క్రూ డ్రైవర్ల' మాదిరిగా ఉంటాయి. వీటిని 'హచిసన్ కొరుకుడు పళ్ళు' అంటారు వెనుకదంతాలు గుండ్రంగా ఉంటాయి. వీటిని 'మల్బరి విసురుడు దంతాలు' అంటారు. సుఖ వ్యాధులతో బాధపడే స్త్రీలు, వ్యాధి తగ్గేంతవరకు గర్భం ధరించకుండా జాగ్రత్త పడితేనే మంచిది. ఒకవేళ అనుకోని రీతిలో గర్భం వస్తే, గర్భస్రావం చేయించుకొంటేనే మంచిది. ఈ పిల్లల పళ్ళను బట్టి, తల్లిదండ్రుల పరిస్థితిని లెక్కగట్టవచ్చు

పుట్టుకతోనే పళ్ళు :

కొంత మంది పిల్లలు పుట్టుకతోనే 'పళ్ళ'ను కలిగి ఉంటారు వీటిని 'నేటల్ టీత్' అంటారు ఒక్కోసారి పాలపళ్ళు ముందే- అంటే బిడ్డ పుట్టినప్పుడే రావచ్చు. అవి ఒకవేళ తీసివేస్తే మళ్ళీ అదే స్థానంలో పళ్ళు వచ్చే అవకాశం ఉండకపోవచ్చు. వీటికి మూలాలు (రూట్స్) ఉండవు. బిడ్డపాలు త్రాగేటప్పుడు, తల్లికిగాని, బిడ్డకుగాని యిబ్బంది కలిగినప్పుడు, అలాంటి పళ్ళను తీయించడమే మంచిది లేకుంటే తల్లి పాలిండ్ల మీద గాయం కావడంకాని, పన్నురాలి బిడ్డగొంతులో అడ్డుకోవడంగాని జరగవచ్చు యిబ్బంది లేనప్పుడు పళ్ళను అదేవిధంగా ఉంచవచ్చు

గర్భిణి స్త్రీలు మూడవనెల నుండి ప్రతిరెండు నెలల కొకసారి దంతవైద్యుని చేత దంతవైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలన్న విషయం మాత్రం మరచిపోకూడదు.

గర్భం ధరించడం సామాన్యం దంతవైద్య పరీక్షలు అత్యవసరం

శరీర ఆరోగ్యం - దంతాలు

దంతధావన విధానాలలో నిర్లక్ష్యవైఖరి చూపించడం వల్లనయితేనేమి, సాధారణంగా వచ్చే దంతసమస్యలపై సరయిన అవగాహన లేకపోవడం వల్ల నయితేనేమి, పేదరికం, మూఢనమ్మకాలతో కొట్టుమిట్టాడుతుండడంవల్ల నయితేనేమి, చిగురు వ్యాధులు, దంత సమస్యలతో బాధపడవలసి వస్తున్నది. ఇంతేకాకుండా, ఇవే దంతసమస్యలు శరీరంపై తమ ప్రభావాన్ని చూపించి మరి కొన్ని క్లిష్ట సమస్యలను సృష్టించడం జరుగుతుంది తద్వారా యిబ్బందులు పెరిగి మానసికంగా కృంగిపోయే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి. అందుచేత మన శరీర ఆరోగ్యంపై దంతవ్యాధులు ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయన్న విషయాన్ని క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవలసి ఉంది.

వ్యాధిగ్రస్తమయిన దంతాలు :

దంతాలు వ్యాధి గ్రస్తం కావడానికి మూలకారణం దంతధావనం సరిగా చేసుకొనకపోవడమే. పళ్ళని బ్రష్‌తో శుభ్రం చేసకోకపోవడంవల్ల పంటి మీద ముఖ్యంగా, చిగుళ్ల క్రింద 'గార' పడుతుంది. గారలో నివాసముండే సూక్ష్మక్రిములు, వాటి నుంచి విడుదల అయ్యే విష పదార్థాలు, చిగుళ్ళవాపులను కలుగచేస్తాయి. పంటిలో యిరుక్కున్న ఆహార పదార్థాలను, ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోకపోవడంచేత, నోటిలో ఉన్న సూక్ష్మక్రిములు అ, ఆహారపదార్థాలను ఆమ్లాలుగా మారుస్తాయి. ఈ ఆమ్లాలు, పంటిని కరిగించడం వల్ల పిప్పిపన్ను వంటి వ్యాధులు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

ఆహార పదార్థాలు - దంత వ్యాధులు :

దంత వ్యాధులలో ముఖ్యమయినవి పిప్పిపన్ను - చిగురువ్యాధులు మనం తీసుకొనే ఆహారం మరీమెత్తగా, ఎక్కువ తీపి పదార్థాలు కలిగి ఉండి పళ్ళల్లో యిరుక్కొనే విధంగా ఉంటే, పిప్పిపన్ను వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఒకవేళ తీపి పదార్థాలు తిన్నా, తినగానే పళ్ళల్లో యిరుక్కొని నిల్వ వుండకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి. మనం తీసుకొనే ఆహారం పోషక విలువలు కలదయి ఉంటే, పంటి చుట్టూతా ఉన్న చిగుళ్ళు, ఎముక బలంగా ఉంటాయి గట్టి పదార్థాలను నమిలి తినడం వల్ల పంటి కుదురు పటిష్టపడుతుంది తీసుకొనే ఆహారంలో పీచు పదార్థం ఉంటే, పంటి - పరిశుభ్రతలో ఉపయోగపడతాయి పాలపళ్ళు తల్లిగర్భంలో ఉండగానే తయారవుతాయి. అలాగే శాశ్వత పళ్ళు కూడా చిన్న వయస్సులోనే తయారవుతాయి. గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు, చిన్న పిల్లలు తీసుకొనే ఆహారంలో కాల్షియం సరిపడినంత మోతాదులో ఉంటే, పాలపళ్ళు, శాశ్వత పళ్ళల్లో 'కాల్సీకరణం (కాల్సిఫికేషన్) బాగా జరిగి మంచి పళ్ళు వస్తాయి

దంత వ్యాధుల ప్రభావం :

దంత వ్యాధులు, తొలి దశలో శరీర ఇతరభాగాల మీద ఎటువంటి ప్రభావం చూపించవు. పిప్పిపన్నును నిర్లక్ష్యం చేసినట్లయితే, దవుడ ఎముకకు వ్యాధి వ్యాపించి, దవడ వాపు వస్తుంది. పైగా జ్వరం రావడం, లింపుగ్రంధులు వాచి నొప్పి కలిగించడం జరుగుతుంది. దీనితోపాటు చెవిలో పోటు, తలనొప్పి కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. దంత వ్యాధులను నిర్లక్ష్యం చేసినట్లయితే, ప్రాణాంతకమయిన 'ఎండోకార్డయిటిస్' అనే జబ్బుకి దారి తీయవచ్చు.

అలాగే, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో 'క్రానిక్ - పెరియోడాంటల్ యిన్‌ఫెక్షన్' వల్ల 'బ్లడ్‌షుగర్' తగ్గకుండా ఉంటుంది. పైదవుడ పళ్ళకు సంబంధించిన పంటి మూలాలు, 'మాగ్జలరీసైనస్'కు దగ్గరగా ఉండడం వల్ల, ఈ పళ్ళకి వ్యాధులు వస్తే'సైనసైటిస్' అనే వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది ఇదే దంతవ్యాధులవల్ల కొన్ని ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు కూడా వచ్చే అవకాశం లేకపోలేదు.

పిండం మీద ప్రభావం :

గర్భిణి స్త్రీలుగాని, పాలిచ్చే తల్లులు గాని, దంత వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నప్పుడు, ఆయా వ్యాధుల ప్రభావం, పిండంమీద గాని, పిల్లలమీదగాని, పడదు. కాని, దంతవ్యాధుల నొప్పికి వాడే మందుల ప్రభావం మాత్రం పిండం మీద రాబోయే దంతాల మీద ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో గర్భిణి స్త్రీలు మందులు వాడాలంటే, ప్రసూతి వైద్య నిపుణులను కూడా తప్పక సంప్రదించవలసి ఉంటుంది.

గుండె వ్యాధులు - దంత చికిత్స :

గుండె వ్యాధులతో బాధపడేవారు, పన్ను తీయించుకోవాలన్నా, పంటికి సంబంధించి, ఏవిధమైన శస్త్ర చికిత్స చేయించుకోవాలన్నా, ముందుగా తమకు 'గుండెజబ్బు' ఉన్న విషయం దంతవైద్యులకు తెలియజేయాలి అలాగే పన్ను తీయించుకొనే ముందు, గుండె వ్యాధుల నిపుణుని సంప్రదించి తీరాలి. పన్ను తీయించుకొనే ముందు, పళ్ళు శుభ్రం చేయించుకొనే ముందు 'స్కెలింగ్, ఫ్లేప్) కూడా తప్పనిసరిగా వ్యాధి నిరోధక మందులు (అంటి బయాటిక్స్) వాడాలి. గుండె వ్యాధులు ఉన్నవారు, దంతవ్యాధుల బాధ పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గుండె జబ్బు గలవారు నోట్లో పుల్లలు పెట్టుకొని కెలకడం వంటి పనులు కూడా చేయకూడదు

'అంజయినా' అనబడే 'గుండె నొప్పి'తో బాధపడేవారు, దంతవైద్య చికిత్స చేయించుకొనేవారు, చికిత్సకు ముందు, వారు ఎప్పుడు తీసుకొనే మందులే కాక,

'షార్ట్ - అక్టింగ్, పంటి - అంజయినల్ మందులు కూడా వాడాలి లేనిపక్షంలో, దంత-వైద్యచికిత్స చేసేటప్పుడు, రోగి, వత్తిడికి లోను కావడంవల్ల విపరీతమయిన గుండెనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

పిల్లలు - దంతాలు :

చిన్నపిల్లలకి, ఆరునెలల వయస్సు నుంచి పాలపళ్ళు రావడం మొదలవుతుంది. పళ్ళు చిగురును చీల్చుకొని బయటకు వచ్చేటప్పుడు, పంటి చుట్టూ ఉన్న చిగురులో కొంత దురదవంటి 'ఇరిటేషన్' ఉంటుంది. అందువల్ల చంటి పిల్లలు ఏ వస్తువు దొరికినా నోట్లో పెట్టుకొని కొరుకుతూ ఉంటారు. అంతేకాక చిన్న పిల్లలకి, చేయి-నోరు, సమన్వయం కూడా అప్పుడప్పుడే అలవడుతూ ఉంటుంది. అందుకే అందిన ప్రతి వస్తువు నోట్లో పెట్టుకొంటారు. ఈ విధంగా నోట్లో పెట్టుకొన్న వస్తువు పరిశుభ్రంగా లేని పక్షంలో, దానిని అంటి ఉన్న సూక్ష్మ క్రిములు లోపలికి వెళ్ళి పిల్లలకి విరేచనాలు పట్టుకుంటాయి. అరుదుగా పన్ను వచ్చేటప్పుడు, చుట్టూతా ఉన్న చిగురు వాచి జ్వరం రావచ్చు. 'పళ్ళు వచ్చేటప్పుడు పిల్లలకి విరేచనాలు కావడం సహజం' అని సరిపెట్టుకోక, పిల్లల వస్తువుల విషయంలో శుభ్రత పాటించాలి.

శరీర ఆరోగ్యంపై దంత వ్యాధులు, తమప్రభావం చూపించకుండా ఉండాలంటే, అసలు దంతవ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. రాత్రిపడుకొనే ముందు, ఉదయం లేచాక బ్రష్‌తో దంతధావనం చేయాలి. ఏదైనా తిన్నవెంటనే-తిన్న అహారం పళ్ళల్లో యిరుక్కోకుండా పుక్కిలించి ఉమ్మివేసే అలవాటు చేసుకోవాలి. పోషకాహారం పట్ల మక్కువ చూపించాలి. ఆరునెలల కొకసారయినా దంతవైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. దీనివల్ల అవసరాన్నిబట్టి అప్పటికప్పుడు చికిత్స చేయించుకొనే అవకాశం యేర్పడుతుంది గర్భిణి స్త్రీలు, పెరుగుతున్న పిల్లలు, తీసుకొనే ఆహారంలో 'కాల్షియం' ఉంటే, వచ్చే పళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చిన్నప్పటి నుంచి పిల్లలకి తినే అహారం విషయంలోను, బ్రష్ చేసుకొనే విధాలంలోను మంచి అలవాట్లు నేర్పించాలి. మనదంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటే, మన శరీర ఆరోగ్యంకూడా బావుంటుంది. దంతాలు కూడా మనిషి శరీర భాగాలలో ముఖ్యమయినవి, దంతవాయధులను నిర్లక్ష్యం చేసినట్లయితే, శరీర ఆరోగ్యానికే ప్రమాదమన్న విషయం గుర్తించగలిగితే, దంతవ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తపడే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి.

నోటి పరిశుభ్రత - ఆరోగ్యానికి భద్రత

దంత సంరక్షణలో స్కేలింగ్

జీవితాంతము దంతాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడాన్ని 'దంతసంరక్షణ' అనవచ్చు. మనం ప్రతిదినం తీసుకొనే ఆహార పదార్థాలను, క్షుణ్ణంగా నమలడానికి (మాస్టికేషన్) ముఖం అందంగా కన్పించడానికి (ఈస్థటిక్స్), చక్కని మాట - స్పష్టత కోసం (ఫొనేషన్) ఉపయోగపడే మన దంతాల సంరక్షణ - పంటి చిగుళ్ళ ఆరోగ్యంమీద, దంత పరిశుభ్రతమీద, నోటి పరిశుభ్రత మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ మూడింటిలోను దేనివల్ల లోపం జరిగినా, లేదా ఈ మూడింటివల్ల లోపం జరిగినా అతి తక్కువ వయస్సులోనే దంతాలను కోల్పోయే ప్రమాదం యేర్పడుతుంది.

మన నోటిలో సహజంగా ఊరే 'లాలాజలం'లో, 'మ్యూసిన్' అనే జిగట పదార్థం ఉంటుంది. ఇది పళ్ళమీద సన్నని ఫిల్ముమాదిరిగా అతుక్కొనిపోయి ఉంటుంది. దీనినే మనం 'పాచి' (ప్లేక్) అంటాం. నిత్యం సరయిన దంతధావనం లేకపోవడం వల్ల, ఈ పాచి దినదినం పొరలు పొరలుగా పేరుకొనిపోయి, గట్టి పదార్థంగా మారిపోతుంది. ఇలా గట్టిగా మారిపోయిన పాచినే 'గార' లేక 'టార్టార్' లేక 'కాల్క్యులస్' అంటారు. ఇది ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోమాదిరిగా కన్పిస్తుటుంది. కొందరిలో, పంటి భాగానికి - చిగురు భాగానికి సరిహద్దుగోడగా - సన్నని గీత మాదిరిగా కన్పిస్తుంది. ఇది నల్లగాగాని, ముదురుగోధుమ రంగుగా గాని, కన్పిస్తుంది. అంటే, చూచేవారికి యిది బయటికి కన్పించుతుందన్నమాట! ఇలా మనకు కన్పించే గారను 'ఎక్స్‌ట్రిన్సిక్ కాల్క్యులస్' అంటారు. ఇలా కాకుండా, మరి కొంతమందిలో యీ గార అనబడే గట్టిపడ్డ పాచి, చిగురు క్రింది భాగంలోని పంటి ఉపరితం మీద పేరుకొనిపోయి ఉంటుంది. ఇది మామూలుగా చూచేవారికి కన్పించదు. దీనిని 'ఇంట్రిన్సిక్ కాలిక్యులస్' అంటారు.

ఈ రెండు రకాలగారను గుర్తించకపోయినా గారవల్ల, చిగుళ్ళకు - తద్వారా పళ్ళకు జరిగే హాని యేమిటో తెలియక దానిని అశ్రద్ధ చేసినా, చిగుళ్ళు వ్యాధి గ్రస్తమయి ఆ తర్వాత పళ్ళు కదలడం మొదలుపెడ్తాయి. దీనినిబట్టి పంటి పటిష్టత, చిగురు ఆరోగ్యం మీద ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉందని గుర్తించాల్సి ఉంటుంది.

కాలిక్యులస్, అనబడే గట్టిపడ్డగారలో వేలకొద్ది బాక్టీరియాలు స్థావరం ఏర్పరచుకొని చిగుళ్ళను వ్యాధిగ్రస్తం చేస్తాయి. దీనివల్ల చిగుళ్ళలో ఉండే రక్తనాళాలు పెళుసుగా మారతాయి. అందువల్లనే చిన్నస్పర్శకే చిగుళ్ళ నుండి రక్తస్రావం జరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితికి భయపడి చాలామంది, చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారకుండా ఉండడం కోసం, 'బ్రష్' చేసుకోవడం మానేస్తారు. దీనివల్ల రక్త కారడం తగ్గినా చిగుళ్ళు మాత్రం మరింతగా వ్యాధిగ్రస్తం అయ్యే అవకాశాలున్నాయి.

వ్యాధి గ్రస్తమయిన చిగుళ్ళ నుండి అదే పనిగా రక్తం కారడం వల్ల, నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది. నోటి నుండి ఇలా దుర్వాసన రావడాన్ని 'హలిటోసిస్' అంటారు. ఎదుటివారు భరింపరాని పరిస్థితులను ఇది కల్పిస్తుంది. ఇది కూడా పంటిమీద పేరుకొన్న 'గార' ఫలితమే!

గార వల్ల యిలా రకరకాలుగా యిబ్బందులు పడేవారు, అసలు విషయం గురించి పట్టించుకొనక, పై లక్షణాల ఉపశమనం కోసం రకరకాల మందులు, మౌత్‌వాష్‌లు, చీకుడు పదార్థాలు - వాడుతుంటారు. అయితే, ఇవి తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని కలిగించినా, శాశ్వత ఉపయోగకారులు కాజాలవు. పైగా, 'గార' విషయం పట్టించుకొనకపోవడం వల్ల అది మరింతగా పెరిగి, పంటి-చిగురును క్రిందివైపు అరగదీస్తుంది. అంటే, అప్రాంతాన్నంతా గార అక్రమిస్తుందన్నమాట! ఇలా గార ద్వారా చిగురు అరిగిపోవడాన్ని 'జింజయవల్-రెసిషన్' అంటారు ఒకసారి అరిగిపోయిన చిగురు తిరిగి పెరిగివచ్చే అవకాశం ఉండదు. ఇలా రకరకాల ఇబ్బందులను కలిగించే 'గార'ను, దంతవైద్యులు అతి సున్నితమయిన పరికరాలతో, మృదువుగా తొలగించి వేస్తారు. ఈ చికిత్సా ప్రక్రియనే 'స్కేలింగ్ (Sca ing) అంటారు. పంటిగార, అతి గట్టిగా, సిమ్మెంటు మాదిరిగా మారిపోవడం వల్ల, మామూలు దంతధావన పద్ధతులవల్ల, యీ గార తొలగిపోదు. ఒకప్పుడు సున్నితమయిన చేతిపరికరాల ద్వారా 'స్కేలింగు చేయడం జరిగేది. ఇలాంటి పరికరాలతో, అరగంట నుండి సుమారు గంట, గంటన్నర వరకు స్కేలింగ్ చేయవలసిన అవసరం ఉండేది. కాని ఈనాడు అందుబాటులో ఉన్న ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల వల్ల కొద్ది నిముషాల్లోనే, ఈ స్కేలింగు విజయవంతంగా పూర్తి చేసే అవకాశాలు ఏర్పడ్డాయి. పైగా అప్పటికప్పుడు, స్కేలింగు చేసిన భాగాన్ని సన్నని 'జట్ స్పీడు' నీటిధారతో పళ్ళను కడిగివేసే సదుపాయం కూడా ఇందులో ఉంటుంది దీనివల్ల యిటు రోగికి, అటు వైద్యులకూ సమయం వృథాకాకుండా ఉంటుంది.

స్కేలింగ్ చేయించుకొంటే, పళ్ళు కదిలిపోతాయనే మూఢనమ్మకం చాలా మందిలో ఉంది గార పట్టిన పళ్ళను, స్కేలింగ్ చేయించుకొనకపోయినట్లయితే, త్వరలోనే పళ్ళు కదిలిపోతాయి అలాకాక, స్కేలింగ్ చేయించుకొన్న పళ్ళు ఆరోగ్యంగా, గట్టిగా, పటిష్టంగా తయారవుతాయి

పలువరుస పరిస్థితినిబట్టి నోటిలోని లాలాజల పరిస్థితినిబట్టి, ఎప్పుడు స్కేలింగ్ చేయించుకోవాలన్న విషయం ఆధారపడి ఉంటుంది ఎగుడు దిగుడు పళ్ళు, వంకరటింకర పళ్ళు, ఉన్నవాళ్ళు తప్పనిసరిగా ఆరునెలలకొకసారి, స్కేలింగ్ చేయించుకోవడం మంచిది అస్తవ్యస్థ పలువరుసవల్ల, సరిగా దంతధావనం చేసుకోలేని పరిస్థితి ఎర్పడటమే దీనికి ముఖ్యకారణం అంగవైకల్యం కలిగి దంతధావనానికి

చేతులను ఉపయోగించలేనివారి విషయంలో ఇదే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కేవలం దంతధావన లోపం వల్ల మాత్రమే 'గార' యేర్పడిన సందర్భాలలో, సంవత్సరానికొకసారి స్కేలింగ్ చేయించుకోవడం అవసరం ఇదేవిధంగా సంవత్సరానికొకసారి, దంతవైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా, పళ్లపై గార ఉన్నదీ, లేనిది, గుర్తించడమేకాక, స్కేలింగ్ అవసరాన్ని అంచనా వేసే అవకాశం కూడా కలుగుతుంది

వ్యాధి నిర్ణయం జరిగిన, హిమోఫీలియా, ల్యుకేమియా, మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులు, దంతధావనం చేసుకొనేటప్పుడు, వైద్యులకు వారి వారి చరిత్రను గురించి, క్షుణ్ణంగా వివరించవలసిన అవసరం ఉంటుంది. లేకుంటే, రోగి ప్రాణానికే ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం యేర్పడుతుంది.

ఇదే విధంగా స్కేలింగ్ చేయించుకొన్న తరువాత, ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలన్న విషయం కూడా తెలుసుకోవాలి స్కేలింగ్ చేయించుకొన్నవాళ్ళు, పళ్ళు తోముకొనేటప్పుడేకాక, యితర సమయాలలోకూడా, పంటిచిగుళ్ళను చేతివేళ్ళతో మృదువుగా మర్ధన చేయాలి. చిగుళ్లకు డోలోజెల్, డెంటోజెల్, సెన్సోఫాం, జైటి, స్టోలిన్ వంటి గమ్‌పెయింట్లు పూయాలి. అవసరాన్నిబట్టి, దంతవైద్యుల సలహామీద, క్లోహెక్స్, గార్లిన్, హెక్సిడిన్, డెటాలిన్, పయోడిన్, బిటాడిన్, రెక్సిడిన్ వంటి మౌత్ వాష్‌లనుకూడా వాడుకోవచ్చు. వాటి వాడకం మాత్రం కొద్దికాలానికే పరిమితమయి ఉంటుంది.

వ్యాధిగ్రస్తమయిన చిగుళ్ళు, శరీరంలోని ఇతర భాగాలను వ్యాధిగ్రస్తం (ఫోకల్ యిన్‌ఫెక్షన్) చేసే అవకాశాలు ఉన్నందువల్ల, గుండె జబ్బు గలవారు, మూత్రపిండ వ్యాధిగ్రస్తులు, కీళ్ళజబ్బులు కలవాళ్ళు యితరులు, పళ్ళపై 'గార' ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ప్రాథమిక దశల్లోనే 'స్కేలింగ్' చేయించుకోవాలి. లేకుంటే ఆయా వ్యాధులు మరింతగా విజృంభించే అవకాశం ఉంటుంది

చిగుళ్ళ ఆరోగ్య దృష్ట్యాను, వంటి-పటిష్టతను దృష్టిలో ఉంచుకొని, అవసరాన్నిబట్టి స్కేలింగ్ చేయించుకోవడం, తద్వారా, జీవితాంతం దంతాలు తమ-తమ, విధులను నిర్వర్తించుకొనే విధంగా జాగ్రత్త పడడం మన తక్షణ కర్తవ్యంగా భావించాలి

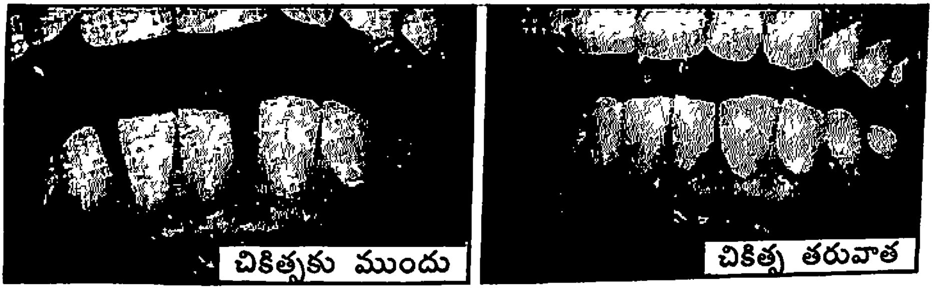
పంటి ఆరోగ్యానికి ముందు - స్కేలింగ్ చేయించుకోవడం మందు

దంత వైద్యంలో - స్పెషాలిటీలు

1. అర్థోడాంటిక్స్ (ORTHODONTICS)

సౌందర్య దంతవైద్య విధానాలలో ఇది ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుంది. ఎత్తుపళ్ళును, ఎగుడుదిగుడుపళ్ళను, వంకర-టింకర పళ్ళను సరిచేయడం పళ్ళమధ్య ఖాళీలను దగ్గరకు చేర్చి సహజమైన పలువరుసను రూపొందించడం; ఈ విభాగానికి సంబంధించిన విషయాలు అంతేకాక, సహజత్వానికి దూరంగా ఉన్న దవుడలను సయితం సరిచేసి అందమైన ముఖంగా తయారుచేయడం యీ విభాగంలోని గొప్ప విశేషం.

ఖాళీలు ఉన్న పళ్ళు



2. ప్రోస్థోడాంటిక్స్ (PROSTHODONTICS)

శరీరంలో పరిస్థితినిబట్టి కోల్పోయిన అంగాలను, అంగవిభాగాలను కృత్రిమభాగాలను పునరుద్ధరించడాన్ని 'ప్రొస్థెసిస్' అంటారు ఇది పళ్ళకు సంబంధించినదయితే, దానిని 'ప్రోస్థోడాంటిక్స్' అంటారు. రకరకాల కృత్రిమదంతాలను రూపొందించి, సహజ దంతసౌందర్యాన్ని పునరుద్ధరించడమే యీ విభాగపు ప్రత్యేకత. సౌందర్య దంతచికిత్సావిధానాలలో దీని ప్రాముఖ్యత దీనికుంది ఈ చికిత్సను వినియోగించుకోవడానికి, వయస్సుతోగాని, లింగ భేదంగాని లేదు ఈ విభాగంతో ముడిపడి ఉన్న 'కృత్రిమదంతాలు' ద్వారా స్పష్టమైన పద ఉచ్చారణను ఆహారపదార్థాలను చక్కగా నమిలే పరిస్థితిని తిరిగిపొందడమేగాక, పలువరుస సహజత్వానికి ఎంతో దగ్గరగా ఉంటుంది.

3. ఓడియస్ (OPERATION DENTAL SURGERY)

సౌందర్య దంత చికిత్సావిధానాలలో యీ విభాగంకూడా తన వంతు కర్తవ్యం నిర్వహిస్తుంది. పుచ్చిపోయిన పళ్ళకు ఫిల్లింగులు చేయడం, చచ్చుపడిపోయిన పళ్ళకు మూలచికిత్స చేయడం, అరిగిన-విరిగిన పళ్ళను సహజ పంటి రూపాలుగా పునరుద్ధరింపచేయడం, రంగుపళ్ళను, సహజమైన పళ్ళగా తీర్చిదిద్దడం వంటివి, యీ విభాగానితో ముడిపడి ఉన్న చికిత్సా పద్ధతులు.

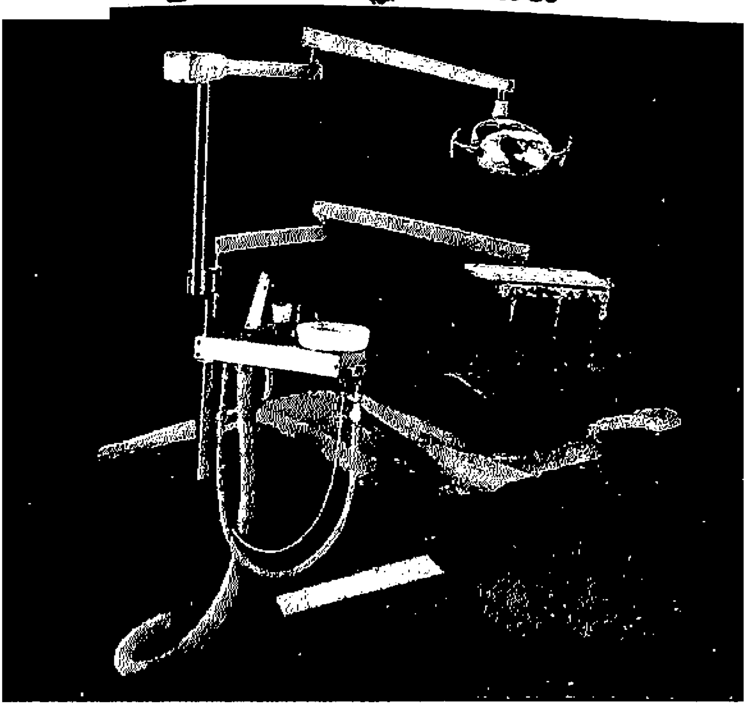
4. ఓరల్ మోడిసిన్ & రేడియాలజీ (OM & R)

వ్యాధి లక్షణాలను గుర్తించి, ఎక్స్-రే ల ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ గావించి, మందుల ద్వారా వ్యాధులను చికిత్స చేసే విధానం, యీ విభాగంలో ఉంది. అంటే, దంతవైద్యంలో ప్రత్యేకంగా 'ఫిజీషియన్' పాత్రను పోషించే విభాగం యిది. టూకీగా చెప్పాలంటే, వ్యాధి నిర్ధారణ. ఔషధాలతో చికిత్స, యీ విభాగపు ప్రత్యేకతలు.

5. ఓరల్ సర్జరి (O.S.) :

పళ్ళల్లోను, చిగుళ్ల లోను, దవుడ ఎముకలలోను, దవుడ కీళ్ళల్లోను, వచ్చే రకరకాల వ్యాధులకు శస్త్రచికిత్స - ద్వారా ఉపశమనం కలిగించే విభాగం యిది. పళ్లు తీయడం, విరిగిన దవుడలను అతకడం, దవుడలలో వచ్చే చీము తిత్తులను, కంతులను శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తీసి వేయడం, వంటి ప్రక్రియలు యీ విభాగంలో ఉంటాయి. దంత వైద్యంలో ఈ విభాగం 'సర్జన్' పాత్రను పోషిస్తుంది.

ఉత్తమ దంత చికిత్సా పరికరములు



6. పెరియోడాన్షియా (PERIODONTIA) :

చిగుళ్ళను, పంటిని, దవుడ ఎముకతో గట్టిగా కలిపి ఉంచే, 'పెరియోడాన్షియం'లో వచ్చే వివిధ సమస్యలకు, ఔషధాల ద్వారాను, శస్త్ర చికిత్స ద్వారాను, వ్యాధులు నయం చేయడం వంటివి యీ విభాగంలో ఉంటాయి. చిగుళ్ళు కత్తిరించడం, స్కేలింగ్ చేయడం, ఫ్లేప్ ఆపరేషన్ చేయడం, అరిగిపోయిన చిగుర్లును పునరుద్ధరింప చేయడం వంటి చికిత్సా విధానాలు యిందులో ఉంటాయి.

7. పీడోడాన్షియా (PAEDODONTIA) :

చిన్న పిల్లల్లో వచ్చే రకరకాల దంత-దవుడ సమస్యలకు తగిన చికిత్సా విధానాలను కలిగి ఉండే - విభాగం యిది పుట్టినప్పటి నుంచి పిల్లలు పెద్దయ్యే వరకు, వారికి ఎదురయ్యే వివిధ దంతవ్యాధులు కనుగొనడం చికిత్స చేయడం వంటి ప్రక్రియలు యిందులో ఉంటాయి. దంతవైద్యంలో 'చిల్డ్రన్-స్పెషలిస్ట్' పాత్రను పోషించే విభాగం యిది.

8. ఓరల్ పెథాలజి (ORAL PATHOLOGY) :

వ్యాధి గ్రస్తం అయిన దంతభాగాలను, చిగురు భాగాలను, దవుడ భాగాలను, చీము తిత్తులను, కంతులను, సూక్ష్మదర్శిని ద్వారా పరీక్షించి వ్యాధి నిర్ధారణ గావించే విభాగం యిది వ్యాధి నిర్ధారణలో యిది ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంతరించుకొని ఉంది. వ్యాధి వచ్చినప్పుడు ఆయా కణజాలాలలో వచ్చే మార్పుల ద్వారా వ్యాధిని పసిగట్టే అవకాశం యిందులో ఉంది. వ్యాధిని గుర్తు పట్టి చికిత్సను నిర్ధారించే అవకాశం కూడా యిందులో ఉంది

9. ఫోరెన్సిక్ ఓడాంటాలజి (FORENSIC ODONTOLOGY) :

పళ్లల్లోని, దవుడల్లోని, కొన్ని ప్రత్యేక గుర్తులద్వారా, మనుష్యులను గుర్తించడం, దొంగలను పట్టుకోవడం, వయస్సును నిర్ధారించడం, మనిషి స్థాయిని లెక్క గట్టడం, లింగ భేదం కనుక్కోవడం, అంతస్థుని బేరీజు వేయడం వంటివి యీ విభాగానికి చెందిన విషయాలు. ఇప్పుడిప్పుడే యిది అభివృద్ధి చెందుతున్న అంశం పోలీసుశాఖకు దీని అవసరం అంతా - యింతా కాదు

10. సామాజిక దంత వైద్యశాస్త్రం (COMMUNITY DENTISTRY) :

ఇది గ్రామాలలో, పల్లెల్లో నివసించే ప్రజల దంత సమస్యల గురించి, దంతవ్యాధులపై పరిసరాల ప్రభావం గురించి, అవసరమయిన దంతవైద్య సదుపాయాల గురించి, దంత వ్యాధుల నిరోధం గురించి తెలియజెప్పే శాస్త్రం. గ్రామాల అభివృద్ధి దృష్టిలో ఉంచుకొని గ్రామాలలో దంతవైద్య అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని దంతవ్యాధుల నిరోధకాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని మనకు యీ వైద్య శాస్త్ర అవశ్యకత ఎంతయినా ఉందని చెప్పవచ్చు

'దంత వైద్యంలో 'ఎక్స్-రే' లు'

'ఆరోగ్యం అందరూ అన్నివేళలా ఆహ్వానించేదే. కాని ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండగలిగేది ఎంత మంది? ఏదో ఒక సమయంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఏదో ఒక రీతిలో అనారోగ్యానికి గురికాని వారంటూ ఉండరు ఒకవేళ ఎవరైనా ఉంటే, వారిని మానవాతీతులు గానే పరిగణించవలసి ఉంటుంది వ్యాధులు ఆయా శరీర తత్వాలను బట్టి, వృత్తులను బట్టి, పరిసరాలను బట్టి, జీవన సరళిని బట్టి, పూర్వీకుల శరీర ఆరోగ్య తత్వాన్ని బట్టి మనకు సంక్రమిస్తుంటాయి. అయితే, మనలో చాలా మందిలో వచ్చే, కొన్ని వ్యాధులను మాత్రమే మామూలు పరీక్షలతో వ్యాధి నిర్ధారణ చేయగలుగుతారు వ్యాధి నిర్ధారణ సరిగా జరిగితేనే కదా సరయిన వైద్యం లభించేది. అందుచేత సరయిన వ్యాధి నిర్ధారణ చేయడం కోసం, వైద్యులు కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాధి నిర్ధారక పరీక్షలపై ఆధారపడవలసి ఉంటుంది ఇలాంటి ముఖ్యమైన వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలలో 'ఎక్స్-రే లు ప్రముఖస్థానం ఆక్రమిస్తాయి. శరీరంలో అన్ని అంగాలకు, అంగ విభాగాలకు 'ఎక్స్-రే' చూచి వైద్యం చేయడం చాలా మంది ఎరుగుదురు. కాని దంత సమస్యల విషయంలో కూడ 'ఎక్స్-రే'లు తీయవలసి ఉంటుందని, వాటి ద్వారా వ్యాధి నిర్ణయము, సరయిన చికిత్స, చేయవచ్చని చాలా తక్కువ మందికి తెలుసు.

పాశ్చాత్య దేశాలలో, అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో, ఎక్స్-రే ఆధారం లేకుండా ఎలాంటి వైద్యంగాని, శస్త్ర చికిత్సగాని చేయరు అలాంటి చోట ఇది సర్వసామాన్యం, పైగా వినియోగదారుల ఫోరంలు మంచి పకడ్బందిగా పని చేయడం వల్ల, వైద్యులు సయితం వళ్ళు దగ్గర పెట్టుకొని, పూర్తి వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగితేనేగాని, చికిత్సకు పూనుకోరు. ఇది ఎల్లరూ ఆహ్వానించ దగ్గ విషయమే అయితే ఇప్పుడిప్పుడే అభివృద్ధి పథంవైపు పయనిస్తున్న పేదదయిన మన దేశంలో, ఖర్చు పెట్టి చికిత్స చేయించుకోవడం గగనమయినప్పుడు, ఇక వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షల విషయమే ఉత్పన్నం కాదు కదా. ఎక్స్-రే వంటి పరీక్షల చేయంచుకోవడం ఎంత మందికి సాధ్యం? అయినప్పటికి మన దేశంలో కూడ 'కన్స్యూమర్ ఫోరం'ల పరిస్థితులు రోజు రోజుకి మెరుగు కావడంతో, వైద్యులు ఎక్స్-రే పరీక్షకై వత్తిడి చేస్తున్నారు. సామాన్య ప్రజానీకం పై యిది భారమైన పరీక్ష అయినప్పటికి, కొన్ని పంటి సమస్యలు, ఎక్స్-రే ఆధారం లేకుండా చికిత్స చేయలేని పరిస్థితులు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి రాజు-పేద అనే తేడా లేకుండా కొన్ని సందర్భాల్లో అవసరాన్ని బట్టి 'ఎక్స్-రే' తీయించు కొనవలసిందే.

అవసరాన్ని బట్టి, ఆయా పంటి/దవడ భాగాలను బట్టి దంత వైద్య పరంగా అనేక రకాల 'ఎక్స్-రే' సదుపాయాలు ఈనాడు అందుబాటులో ఉన్నాయి వీటిని

'డెంటల్ ఎక్స్-రేలు' అంటారు ఈ ఎక్స్-రే ఫోటోలు కేవలం దవడ సమస్యలకు దంత సమస్యలకు మాత్రమే ఉపయోగపడే విధంగా ఉంటాయి. వీటిని తీయడానికి ఉపయోగించే ఎక్స్-రే ప్లాంటు కూడ మామూలు వాటికి భిన్నంగా ఉంటుంది.

చూడడానికి రకరకాల సైజుల్లో కన్పించే యీ ఎక్స్-రేలు, ఎక్స్ట్రా-ఓరల్ ఫిల్ములని, ఇంట్రా ఓరల్ ఫిల్ములని, అక్లూజల్ ఫిల్ములని, బైట్-వింగ్ ఫిల్ములని ఉంటాయి అయా భాగాల అవసరాన్ని బట్టి, ఆయా ఫిల్ములను వ్యాధి నిర్ధారణ కోసం ఉపయోగిస్తారు ఏ యే సందర్భాలలో యీ డెంటల్ ఫిల్ములను ఉపయోగిస్తారో పరిశీలిద్దాం.

యువతీ-యువకులు యౌవన ప్రాంగణంలో అడుగు పెట్టిన తరువాత, కొన్ని సమస్యలు ఎదురయ్యే విషయం అందరికీ తెలిసిందే అలాంటి వాటిల్లో ప్రముఖమైన దంత సమస్య 'జ్ఞానదంత' సమస్య సుమారు 17-22 సంగల మధ్య వయస్సులో వచ్చే యీ దంతం సుమారు తొంబయి శాతం మంది యువతీ యువకుల్లో తన ఉనికిని చాటుతూ విపరీతమయిన సమస్యలకు గురి చేస్తుంది దవడలో యివి పాక్షికంగా పొడుచుకు రావడంకాని, వంకర టింకరగా రావడం గాని జరుగుతుంటుంది. ఒక్కోసారి అసలు పన్నుపైకి కన్పించకుండా దవడలోనో దవడకు సమాంతరంగా గాని ఉండి, దవడ (క్రింది) భారీ నరంపై యీ పన్ను వత్తిడి చేసి విపరీతమైన దవడ నొప్పి, చెవినొప్పి, ప్రారంభమై, భరించలేని అయోమయ పరిస్థితి యేర్పడుతుంది పైగా ఒక్కోసారి ఆ నొప్పి దవడ నుండి వస్తున్నదో, చెవి నుండి వస్తున్నదో చెప్పలేని పరిస్థితి యేర్పడుతుంది ఇటువంటి సమయాలలో 'ఎక్స్-రే'లు యిటు వైద్యులకు, అటు బాధాగ్రస్తులకు వనిని సుగమం చేస్తాయి. ఎక్స్-రే తో పంటిని గమనించినట్లయితే, శస్త్ర చికిత్స ద్వారా అటువంటి పళ్ళను తొలగించినప్పుడు మాత్రమే ఉపశమనం కలుగుతుంది. అందుచేత యిటువంటి సమయాలలో, 'ఎక్స్-రే'ల పాత్ర ప్రముఖంగా ఉంటుంది.

పిప్పి పళ్ల విషయంలోను, పిప్పి పళ్ళకు 'ఫిల్లింగులు' చేసే విషయంలోను, చచ్చుబడ్డ పళ్లకు మూల చికిత్స చేసే విషయంలోను ఎక్స్-రే ల అవసరం ఎంతగానో ఉంది సాధారణంగా పిప్పి పన్ను వ్యాధి వస్తే, పంటి రంధ్రాలు వగైరా చూడడానికి కన్పిస్తుంది. కాని కొన్నిసార్లు బయటికిబాగానే ఉండి, లోపల పన్ను వ్యాధి గ్రస్తమయి డొల్లగా మారుతుంటుంది నొప్పి ఎక్కడ నుండి ఎందుకు వస్తున్నదీ తెలుసుకోలేని పరిస్థితి యేర్పడుతుంది ఇలాంటప్పుడు అనుమానమున్న పంటిని, పంటి పరిసర దవడ భాగాలను ఎక్స్-రే తీసి చూచినట్లయితే యిక అసలు సంగతి బయట పడుతుంది అవసరమయిన చికిత్స చేయించుకొనే, అవకాశం యేర్పడుతుంది

ఇదే విధంగా పిప్పి పన్ను వాత పడేపళ్ళకు ఫిల్లింగులు చేసే విషయంలో

కదా 'ఎక్స్-రే' అవసరం ఉంది. పంటి భాగాలో యేస్థాయిలో పిప్పి వ్యాధి ఉన్నదో తెలుసుకొనడానికి తగ్గట్టు ఫిల్లింగు చేయించుకోవడానికి వీలుపడుతుంది. ఆయా పళ్ళకు ఏయే ఫిల్లింగులు చేయించుకోవాలన్నది తేల్చి చెప్పడానికి యిక్కడ ఎక్స్-రే అవసరం యేర్పడుతున్నది. 'పల్పకుహరం' లోనికి పిప్పి వ్యాధి చేరితే, ఫిల్లింగుల అవసరం ఉండదన్న విషయం కూడ వీటి ద్వారానే అవగతమవుతుంది

దెబ్బ తగిలి 'చచ్చు' బడ్డ పళ్ళను 'నాన్ వైటల్ టీత్ (NON-V TAL TEETH) అంటారు. వీటిని తీసివేయకుండా, మూల చికిత్స ద్వారా నిలబెట్టుకోవచ్చు ఇలాంటి వళ్లకు మూల చికిత్స చేసే విషయంలో 'మూలనాళం యొుక్క నిడివిని తెలుసుకొనేందుకు 'ఎక్స్-రే' ను ఆశ్రయించక తప్పదు అదే విధంగా ఆ మూలనాళంలో ఫిల్లింగు చేసే 'గట్టా పర్కాసూదుల' నిడివిని కొలవడానికి కూడ 'ఎక్స్-రే'లు అవసరం అవుతున్నాయి. చికిత్సలో డ్రెస్సింగ్ విషయంలో కూడ ఎప్పటికప్పుడు 'ఎక్స్-రే లు తీసి చూడవలసి వస్తుంది.

కొంత మంది నడి వయస్కులయి పళ్ళు అరిగి పోవడం వల్లగాని, విరిగి పోవడం వల్లగాని, దవడలో యిమిడి పోయి ఉండి, చిగురుతో మూసుకొని పోయి ఉండడం జరుగుతుంది. తరచుగా చీము బుడగలు రావడం, నొప్పి పుట్టడం జరుగుతుంది. ఇటువంటి సందార్భాలలో, ఆయా పంటి ముక్కలు తీసి, శాశ్వత వైద్య విధానాలను చేపట్టడానికి 'ఎక్స్-రే' అవసరం అవుతుంది. ఈ పంటి భాగాల వల్ల, ప్రక్క దవడ భాగాలకు కూడ ఏమయిన సమస్యలున్నాయేమోనన్న విషయాలను తెలుసుకొనడానికి 'ఎక్స్-రే'ల అవసరం అంతా యింతా కాదు. అలాగే కొన్నిసార్లు జ్ఞాన దంతాలుగా చెప్పబడే చివరి విసురుడు దంతాలు ఒక్కోసారి, బుగ్గలకు అనుకొని బుగ్గను పుండుగా మార్చవచ్చు. ఆ పుండు తరువాత కాన్సరుగా మారే అవకాశాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుచేత అటువంటి సందార్భాలలో కూడా 'ఎక్స్-రే' సహాయంతో ఆ పన్నును తీసి వేయవలసి వస్తుంది. ఒక్కొసారి భోజనం చేసే సమయంలోగాని, ఏదయినా అల్పాహారం భుజించే సమయంలో గాని, లాలాజల గ్రంధులు తెరుచుకొని యుండే ప్రాంతంలో నొప్పి కలిగించడం గాని, గ్రంధులు మార్గమధ్యంలో గ్రంధి వాహికలు గట్టిగా అన్పించడం గాని జరుగుతుంటుంది కాల్షియం సంబంధమైన పదార్థాలు గట్టిపడి, లాలాజల గ్రంధ వాహికలను పాక్షికంగా మూసి వేయడమే దానికి కారణం. దీని వల్ల నోరు ఎండి పోవడం కూడ జరుగుతుంటుంది ఇలా గట్టిపడ్డ కాల్షియం పదార్థాలను 'సెలియివరి కాలిక్యులస్' అంటారు దీనిని గుర్తించడానికి కొన్ని రకాల అదనపు రంగులను గ్రంధి వాహికలోనికి ఎక్కించి, దానిని ఎక్స్-రే' తీయడం ద్వారా 'కాలిక్యులస్' ఎక్కడ ఉన్నది గుర్తించి అవసరమయిన చికిత్స చేసే అవకాశం ఉంటుంది. దీనినే 'సమలోగ్రఫీ అంటారు.

రకరకాల, ప్రమాదాలలో కొట్టాటలలో ముష్టియుద్ధాలలో, సర్కస్‌లలో, క్రికెట్

వంటి క్రీడల్లో దవడలు విరిగి పోవడం గాని, పగుళ్ళు వేయడం గాని జరగవచ్చు. వైద్య రీత్యా యిలాంటి పరిస్థితులలో 'ఎక్స్-రే', ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది.'ఎక్స్-రే' లేకుండాయిలాంటప్పుడు చికిత్స చేసే అవకాశం ఉండదు. వైద్యం జరిగిన తరువాత కూడ దవడ ఎముకలలో జరుగుతున్న మార్పులను కూడా యీ 'ఎక్స్-రే'ల ద్వారా గమనించవలసి ఉంటుంది. ఒక్కోసారి విరిగిన దవడ ఎముకలు తప్పుడు మార్గంలో కూడా అత్కుక్కోనే ప్రమాదముంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో కూడ 'ఎక్స్-రే' ద్వారా పరిస్థితిని గమనించి చికిత్స చేసే అవకాశం యేర్పడుతుంది.

కొన్ని రకాల చిగురు వ్యాధుల వల్ల, వ్యాధి ఎముక వరకు వ్యాపించి, ఎముక కరిగి ఆ ప్రాంతం అంతా చీము ఆక్రమించి, దవడ వాయడం, నొప్పి కలగడం, పన్ను కదలడం వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతుంటాయి. ఇలాంటి సందర్భాలలో ఆ పన్నును దవడలో ఉంచాలా? లేక చిన్న శస్త్ర చికిత్సతో పరిస్థితిని అదుపులో పెట్టవచ్చునా? అన్న విషయం కేవలం 'ఎక్స్-రే'ల ద్వారా మాత్రమే నిర్ణయించగలుగుతాం. పరిస్థితిని బేరీజు వేయకుండా చికిత్స విషయంలో నిర్లక్ష్యం జరిగినప్పుడు ఈ 'పంటి-చిగురు' సమస్య, శరీర యితర భాగాలపై దాని ప్రభావం చూపించి, యితర శరీర సమస్యలకు తావిస్తుంది. ఇటువంటి సమస్యను 'ఫోకల్ యిన్ఫెక్షన్' అంటారు. దీనివల్ల గుండె, ఊపిరి తిత్తులు, జీర్ణవ్యవస్థ, కళ్లు, మూత్రపిండాలు వ్యాధిగ్రస్తం అయ్యే అవకాశం ఉంది.

తరువాత వివిధ కారణాల వల్ల దవడలలో వచ్చే 'చీము తిత్తులు' (సిస్టులు) కేవలం వాటి ఉనికిని 'ఎక్స్-రే' ల ద్వారా మాత్రమే గుర్తించ గలుగుతాం. సిస్టు అభివృద్ధి చెందిన విధానం అది వ్యాప్తి చెందిన యితర భాగాలను గుర్తించ కుండా దానికి శస్త్ర చికిత్స చేసే అవకాశం కలుగదు.

ఇకపోతే, 'అర్థోడాంటిక్ చికిత్సా' విధానాలలో 'ఎక్స్-రే' అవసరం అధికంగానే ఉందని చెప్పక తప్పదు. పంటి ఆరోగ్య పరిస్థితిని, పంటి-చిగుళ్ల ఆరోగ్య పరిస్థితిని, దవడ ఆరోగ్య పరిస్థితిని అంచనా వేయకుండా, యీ క్లిప్పుల చికిత్స ఆరంభించడం సాధ్యం కాదు. పైగా ఒక్కోసారి దవడలలో 'అదనపు దంతాలు' (సూపర్ న్యూమరిటీత్) ఉండి చికిత్సకు అవరోధాలు కలిగించవచ్చు. అలాంటప్పుడు 'ఎక్స్- రే' ద్వారా అలాంటి పళ్ళను గుర్తించి, దానిని తొలగించిన తరువాత మాత్రమే చికిత్స ప్రారంభించవలసి ఉంటుంది.

ఈ విధంగా యీనాడు "ఎక్స్-రే' లేకుండా, ఎలాంటి చికిత్సా చేసే సాహసం వైద్యులు చేయడం లేదు. రోగి ఆ రోగాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని, వైద్యులు యీ వ్యాధి నిర్ధారణ సదుపాయాన్ని వినియోగించుకొంటున్నారు. దానిని కేవలం వ్యాపార సరళిగా అనుమానించక, ఆ స్వేచ్ఛను వైద్యులకు వదిలి వేయడమే మంచిది. అలానే అవసరం లేకపోయినా, 'ఎక్స్-రే' తీయించమని వైద్యులను వత్తిడి చేయడం కూడా మంచిది కాదు. ఏ సదుపాయాన్నయినా సద్వినియోగ ధోరణిలో వినియోగించుకొన్నప్పుడు మాత్రమే దీని విలువ, గొప్పతనం శాశ్వతంగా నిలిచి ఉంటాయి.

మీకు తెలుసా !

1 1994వ సంవత్సరం ఒక ప్రత్యేకతను సంతరించుకొని ఉంది ఈ సంవత్సరాన్ని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, 'అంతర్జాతీయ దంత సౌభాగ్య సంవత్సరం'గా ప్రకటించింది.

2 అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లండ్, పశ్చిమ జర్మనీ వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో, దంత సమస్యలపై కీలకమైన పరిశోధనలు జరుగుతుండడం వల్ల, అక్కడ దంత వ్యాధులు తగ్గుముఖంపట్టున్నాయి.

3. ఆనాటి, ఆహార పదార్థాల వల్ల, ఆహార పద్ధతుల వల్ల, అప్పటి మన పూర్వీకుల చిగుళ్ళు, పళ్ళు ఎంతో బలిష్టంగా ఉండేవి

4. మన దేశంలో దంత ధావనానికి బ్రష్ వాడుతున్నవారు, ప్రతి వందమందిలోను, పదిమంది మాత్రమే మిగతావారంతా బొగ్గు, కచ్చిక, ఇటుక పొడి, ఉప్పు వగైరాలు వాడుతున్నారు.

5. 1950-1960 కాలంలో 'ఫిన్‌లాండ్'లో, గుండె-జబ్బుతో చనిపోయిన వారందరికి 'పిప్పిపన్ను' వ్యాధి ఉందని తేలిందిట

6. మన దేశంలో ఒక లక్షా, పదహారువేల మందికి ఒక దంత వైద్యుడు మాత్రమే ఉన్నారు. అంటే, మనకు యింకా, 35000 దంత వైద్యుల అవసరం ఉంది.

7. చైనాలో, ప్రతి సంవత్సరం, సెప్టెంబరు 20న 'మీ దంతాలను రక్షించుకోండి' అన్న పేరుతో ప్రత్యేకంగా, 'దంత సంరక్షణ దినాన్ని' పాటిస్తున్నారు.

8. థాయిలాండ్‌లో - ఉపాధ్యాయులకు, దంతవైద్యులు మూడు రోజులపాటు శిక్షణ యిస్తారు.

9 పచ్చికాయకూరలు, చిలగడ దుంపలు, చెఱకు, ద్రాక్షపళ్ళు, కేరెట్, ఆపిల్ పళ్ళు, ఆకు కూరలు, దోసకాయలు వంటివి, తీసుకోవడం వల్ల పళ్ళు శుభ్రంగా అవుతాయి

10 1870-1910 ప్రాంతాలలో 'పంచదార' తక్కువ ధరకు లభ్యం కావడం మొదలయింది. 1930-40 లలో పంచదార తినడం వల్ల పిప్పిపన్ను వ్యాధి రావడం అధికమయింది ఉత్తర అమెరికా ఆస్ట్రేలియా వాయవ్య భాగాలలో న్యూజిలాండ్‌లో, పిప్పిపన్ను వ్యాధి 1960 నుండి 1970 వరకు ఎక్కువ అవుతూ వచ్చింది నీటిలో ఫ్లోరైడ్లు కలుపుతూ ఉండడం వల్ల, ఫ్లోరైడ్ టూత్‌పేస్టు, ఫ్లోరైడ్ టాబ్లెట్లు వాడడం వల్ల, 1985 నాటికి పిప్పిపన్ను వ్యాధి రాకడ తగ్గుముఖం పట్టింది.

11 మనం తరచుగా త్రాగుతుండే కూల్ డ్రింకుల్లో చక్కెర ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల పళ్ళు చెడిపోయే ప్రమాదం ఉంది అదే విధంగా బత్తాయి నిమ్మ రసం

త్రాగేటప్పుడు, 'స్ట్రా' ఉపయోగించకపోతే, పళ్ళు చెడిపోయే అవకాశం ఉంది. పానీయాలు త్రాగిన వెంటనే బ్రష్ చేసుకోకూడదు.

12. భోజనం చేసిన తరవాత, తీపి వస్తువులు తిన్న తరువాత, బ్రష్ చేసుకోగానే, కనీసం పదిసార్లయినా నోటిని, నీటితో పుక్కిలించాలి.

13. 'జోర్డాన్' కంపెనీవారు, ఒక క్రొత్త రకం టూత్‌బ్రష్‌ను రూపొందించారు. కనీసం రెండు నిముషాలపాటు, యీ బ్రష్‌తో పళ్ళు-చిగుళ్ళు బ్రష్ చేస్తే, కొంత వేడి పుట్టి, బ్రష్ అంచుల రంగు మారుతుంది. అంటే, కనీసం రెండు నిముషాలు బ్రష్ చేయాలని దాని ఉద్దేశ్యం. బ్రష్‌లో మూడు రకాల కుచ్చులు ఉంటాయి. ఒక రకమైన కుచ్చు, పళ్ళమీద ఆహారం నిల్వ ఉంటే, దానిని తీసివేస్తుంది. రెండవ రకం కుచ్చు, పళ్ళమధ్య యిరుకున్న ఆహారాన్ని తీసేస్తుంది. మూడవ రకం కుచ్చు పళ్ళు-చిగుళ్ళను, పూర్తిగా-శుభ్రంగా ఉంచుతుంది.

14. మన రాష్ట్రంలో పదిహేడు జిల్లాలలోని, కొన్ని ప్రాంతాలలో 'ఫ్లోరైడ్' ఎక్కువగా ఉంది. ఆ నీళ్ళు త్రాగిన వారు, 'డెంటల్ ఫ్లోరోసిస్' అనే దంత వ్యాధికి గురి అవుతారు.

15. 'ఎయిడ్స్ వ్యాధి' సోకిన ఆరునెలలనుండి, మూడు సంవత్సరాల వరకు రోగిలో ఎలాంటి తేడా కన్పించదు. ఆ తరువాత, చిగుళ్ళపై తెల్లని పూత కన్పిస్తుంది. భరించలేని నోటి దుర్వాసన వస్తుంది. బ్రష్ చేస్తున్నప్పుడు చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారుతుంది. పళ్ళకి-పళ్ళకి మధ్య ఉన్న 'చిగురు' అరిగిపోయినట్లు కన్పిస్తుంది. నోటిలో పుండు ఏర్పడుతుంది. ఆ తర్వాత పళ్ళు కదలడం ప్రారంభమవుతుంది.

16. రష్యన్ సైనిక దళాలు, బెర్లిన్ బంకర్‌లో ప్రవేశించినప్పుడు, వారికి కన్పించిన రెండు పూర్తిగా కాలిపోయిన మృతదేహాలలో, ఒకటి హిట్లర్‌దిగాను, రెండవది ఆయన ప్రియురాలు ఈనాబ్రౌన్‌గాను, దంతాలకు సంబంధించిన రికార్డుల ద్వారా గుర్తించడం జరిగింది. పై దవుడలోని ముందు పన్ను లేకపోవడాన్ని బట్టి రాజీవ్ గాంధీని హతమార్చిన హంతకురాలిని గుర్తించగలిగారు. విమాన ప్రమాదంలో మరణించిన పాకిస్థాన్ మాజీ అధ్యక్షుడు 'జియా' శవాన్ని ఆయన పళ్ళ రికార్డుల ద్వారానే గుర్తించగలిగారు.

(డా॥ ఎ.ఎస్.నారాయణగారికి కృతజ్ఞతలతో)

❀❀❀❀

దంతోదంత విరచనా
స్వాంతుడు, సంతర్పితాగతాగత రోగా
క్రాంత జనీనుడు, నిష్ఠా
వంతుడు, కేయల్ ప్రసాదవరు నగ్గింతున్

(ఆచార్య కోవెల సంపత్కుమారాచార్య)



డా॥ కె.ఎల్.వి. ప్రసాద్

పేరు	:	డాక్టర్ కానేటి లక్ష్మీవరప్రసాద్
పుట్టిన ఊరు	:	దిండి, మల్కీపురం మండలం, తూర్పు గోదావరి జిల్లా (కోనసీమ)
విద్యాభ్యాసం	:	ప్రాథమిక విద్య-దిండి, సెకండరీ విద్య (పాక్షికం) రాజోలు.
మెట్రిక్యులేషన్	:	ఉస్మానియా యూనివర్సిటి, హైదరాబాద్.
ఇంటర్మీడియట్	:	నాగార్జునసాగర్.
బి.డి.యస్	:	గవర్నమెంట్ డెంటల్ కాలేజి, హైదరాబాద్.
వృత్తి	:	డెంటల్ సర్జన్ (కమ్యూనిటి హాస్పిటల్, జనగాం) ఆంధ్రప్రదేశ్ వైద్య విధాన పరిషత్.
ప్రవృత్తి	:	పుస్తక పఠనం, రచనా వ్యాసంగం, స్వచ్ఛంద సేవ, దంత వైద్య విజ్ఞాన ప్రచారం (రేడియో, టి.వి.)
ఇతర రచనలు	:	1) దంత సంరక్షణ - 1986, 1993, 2002 2) చిన్న పిల్లలు - దంత సమస్యలు - 1993
ఇల్లు	:	# 24-7-322/5, రామక్రిష్ణా కాలనీ, ఆర్.ఇ.సి. పోస్ట్, హన్మకొండ-506 004.
నా ఆస్తి	:	నా సహధర్మచారిణి-శ్రీమతి అరుణ కె. ప్రసాద్, B.Sc., B.Ed. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ హైదరాబాద్. నన్ను వ్రాయమని ప్రోత్సహించే నా రెండు కళ్ళు - రాహుల్, నిహార.

Deepti Printers, Hanamkonda. Ph : 577519 -KRB